

БИБЛИОТЕКА
ЗЕМЕДЕЛСКА
КНИЖНИНА"

2

Мария Медникарова
**ГОТВАРСКА
КНИГА**



8

Мария Медникова

МАРИЯ МЕДНИКАРОВА

ГОТВАРСКА КНИГА

ЧАСТ ПЪРВА



СОФИЯ — 1946

БИБЛИОТЕКА „ЗЕМЕДЕЛСКА КНИЖНИНА“ № 2

Печатница „Едниство“ — София, ул. Овче поле 122, тел. 5-31-96

Една от най-важните и отговорни задачи на всяка домакиня, била тя селска или градска в миналото, днес и утре е и ще бъде правилното и навременно приготвление на човешката храна. Ако мъжът по природа е призван да се грижи преди всичко за осигуряване сировите продукти, които съставляват основните елементи в храната на малки и големи, на мъже и жени, то жената-домакиня носи голямото задължение към човешкия род не само да ражда и възпитава поколенията, но и да превърне произведените от мъжа сирови продукти в състояние най-подходящо за възможното най-пълно използуване от човешкия организъм. Това превръщане на сировите хранителни продукти в лесно усвоими от организма на човека вещества, което в обикновения говор наричаме приготвление на храната, съставлява тежка и мъчно разрешима за жената задача в нейния ежедневен живот.

Да се приготви ежедневната храна по начин такъв, че да се задоволят различните възрастни със своите разнообразни изисквания, както и различните вкусове, с което се гарантира нормалното функциониране на човешкия организъм във всички негови прояви, е действително доста тежка и мъчна работа.

В това отношение положението на жената се влошава или подобрява в зависимост от наличността на следните три основни предпоставки:

1. Подходяща обстановка за съхранение и приготвление на храната, която всеки съпруг, глава на семейството е длъжен да осигури на жената.

2. Богато разнообразие и достатъчно количество на всички продукти, от които се нуждае човешкия организъм.

3. Солидна подготовка — знания, умение и съръчност на онази, която ще приготвлява храната.

Липсата само на една от тези три основни предпоставки неминуемо ще се отрази злo-вредно върху продукцията и здравето на отделните членове в семейството, особено на децата, за правилното развитие на които се изискват особени грижи.

Ако наличността на първите две от по-сочените по-горе предпоставки е в зависимост от материалните възможности на отделното домакинство и е в грижите преди всичко на мъжа, третата предпоставка е в пълна зависимост от доброто желание на жената домакиня. При добро желание и правилно насочван от ранна възраст интерес, всяка жена може да усвои и най-големите тънкости при приготвянието на храната. Тук обаче не е достатъчно да се усвои само техниката по приготвянието на различните храни; много по-важно е да се познава до най-голяма подробност състава и свойствата на хранителните продукти, та с оглед на тях да се комбинират такива видове храни, които ще дават не само най-предпочитания от човешкия организъм, през различните сезони, вкус, но ще доставят и онези хранителни вещества, от които най-много се нуждае.

Като изхождаме от предпоставката, че всяка домакиня познава добре устройството и изискванията на човешкия организъм във всички негови възрасти и състояния с оглед тяхното задоволяване при храненето, трябва да подчертаем още един път, че не по-малко важно е да се познават състава и свойствата на всички храни.

Предлаганата от редакцията на списание Земеделско домакинство „Готварска книга“, написана от г-ца М. Медникарова, инспектор по подобрене храната на селското население при Министерството на земеделието, една от нашите най-добри познавачки на готварското изкуство, иде да отговори на голямата нужда от познания по приготовлението на храната, която особено селската домакиня у нас чувствува.

В тази книга авторката на лек и достъпен език разкрива пред читателите не само начините и средствата, които са необходими за приготовлението на богата и разнообразна храна през всички годишни сезони, но открива и много неизвестни за тях неща, досежно действието на различните хранителни вещества в човешкия организъм, посочва най-подходящи комбинации за хранене на човека и най-после подчертава онези мерки, които всяка домакиня трябва да спазва за най-икономично приготовление на ежедневната храна.

Ние сме убедени, че тази книга ще се оцени добре от нашите читателки и ще им послужи като наръчник в тяхната ежедневна работа за радост на малките, които трябва да се хранят най-добре и за спокойствие на възрастните, които в своя непосилен труд

изпитват рядко задоволство от вкусната и питателна храна, която ще им се сервира след всяка работа — на закуска, обед и вечер, във всички сезони на годината.

Ние вярваме, че тази книга ще подобри и промени трапезата на българския селянин.

Т. ИВ. ПЕЙКОВСКИ

Началник отделение за подобрение бита на селото при М. З. Д. Имоти и редактор на сп. „Земеделско домакинство“

КЪМ ЧИТАТЕЛИТЕ

За да можете най-добре да използвате указанията, поместени в настоящата книга, прочетете изцяло всички обяснения, дадени извън рецептите. Това е необходимо, защото въпросите, които се разглеждат в тях, не са изолирани един от друг. Те са тясно свързани помежду си, те най-често се преплитат.

Много обяснения, дадени в по-първи страници, не се повтарят повече, а дадено указание по-късно, се основава именно, на тях. И ако вие не сте ги прочели предварително, по-трудно ще разберете, или, даже, няма да успеете да разберете много неща, а това ще укаже голямо влияние върху успеха на вашата работа.

При разработката на материала в тази книга не сме се ръководили от днешните изключителни времена на затруднено продоволствие, защото тези дни бързо ще минат, а книгата е предназначена за едно по-продължително обслужване нашата домакиня.

В нея са поместени и рецепти, които не са подходящи за селската кухня, било защото там няма условия за тяхното изпълнение, било защото не са по вкуса на нашия селянин.

Тези рецепти ние поднасяме пък на нашите многобройни абордажи от града, които оцениха значението на сп. „Земеделско домакинство“, пречениха ползата, която то носи и пожелаха да го получават.

За да можете много лесно да си служите с настоящата готоварска книга — бързо да намирате

точно онова, което ви интересувá за момента, прочетете няколко пъти съдържанието, чрез което се изразява и плана на този труд. След това отделете малко време, за да прелистите книгата също няколко пъти от първата до последната кола и ние сме уверени, че след това вече вие ще знаете къде и какво да търсите из нея.

А в т о р а

ПРАВИЛНО ХРАНЕНИЕ.

От край време и до сега първата грижа на човека е била да осигури храната, която е основата на здравето, издържливостта и творческите сили. Да се намери храната, обаче, не значи още да се реши въпроса за храненето. Храна и хранене са две понятия, свързани тясно едно с друго, но съвършено различни едно от друго. Историята ни показва дългия път на този въпрос. Път, който започва от корените, листата и зърната на растенията и месото на убития звяр, които първият човек е ял в суроно състояние, само за да засити своя глад, без да е държал сметка за нахранването на тялото си; преминава през богатите трапези на средните векове, на които са поднасяли цяла редица ястия и се е яло до вредна пресита и стига до наши дни, в които ние казваме:

Знайте, че храната е цяла наука, от която сте длъжни да усвоите, поне основните въпроси и винаги, когато пригответе храна, обезательно да приложите най-щастливата поука, която сте извлякли из нея.

Разберете нуждите на вашето тяло и дръжте сметка за тях, когато го храните.

Хранете се с толкова, отколкото се нуждаете и с това, от което имате полза.

Понеже жената е тази, която е поела грижата по приготвянето на храната в домът, ней ще тежи вината, ако без просветеност в това отношение, с нехайство и небрежност изпълнява задължението си; или ще бъде горда, че влага знание, разбиране и умение, но пригответя такава храна за близките си, от каквата те се нуждаят.

Правилното хранене на човека също в ранното му детство има съществено значение и оказва голямо влияние върху бъдащето развитие на организма.

Правилното хранене при средно възрастния способствува да запазва в добро състояние неговото здраве и да даде най-много физическа и умствена работа.

Правилното хранене през периода на старчеството осигурява още дни на живот.

Освен възрастта, за вида и количеството на храната трябва да се взема предвид и работата, която се извършва.

Храната на умствения работник — учителя, чиновника, музиканта и др., по-ограничена по обем, е различна от тази на физическия работник, който, за да набавя изхабеното през време на извършената от него тежка работата, е необходимо да приема по-голямо количество храна и богата на съдържание.

Правилното и здравословно хранене изисква да се знае преди всичко, че храните, които ежедневно се приемат, поради различните вещества, които съдържат, играят и различна роля в човешкия организъм.

Според това те се подразделят на няколко категории:

1. Храни, които произвеждат силата и топлината в тялото на човека

Това са — хлябът и всичките тестени изделия, оризът, картофите, сушените плодове, захарта, медът, орехите, бадемите, фастъците, маслото и всички останали видове мазнини и др.

Тази редица храни са тези, от които най-вече се нуждае човекът на физическия труд. Те са, при-

емането на които наложително се увеличава при нарастването на грубата работа, която има да се извърши от дадено лице.

2. Храни, които възстановяват човешкото тяло.

Те са, благодарение на които в нашия организъм се образуват нови клетки; те са, с помощта на които се възстановява изхабеното в тъканите и мускулите; те са, с помощта на които детето расте.

Към тях се отнасят главно — месото, яйцата, млякото, сиренето, рибата, фасулът, грахът, лещата и др. Някои от тях произвеждат и малко енергия и топлина.

Необходими за подрастващите, полезни за възрастните, прекали ли се с употреблението им, те скоро стават нездравословни. Ето защо, налага се голямо внимание при консумацията на храни от тази група и то главно на тези от тях, които са от животински произход, а най-вече на месото, яйцата и рибата.

3. Освежителни храни

Такива храни са пресните зеленчуци и пресните плодове, особено, когато ги употребяваме в сурово състояние. Те са малко хранителни, но много полезни със съдържанието си на целулоза, която улеснява работата на храносмилателната система. Освен това, съдържат голям процент вода, известни количества киселини и минерални соли; също със съществено значение за организма на човека.

4. Храни, съдържащи витамиини

Те са, като защитници на организма. Това са суровите плодове и зеленчуци, оризът, млякото, маслото, яйцата, черният дроб и др.

За всеки е ясно, че между така групирани храни не може да се постави строга претрага, поради това, че всяка от тях съдържа повече или по-малко от материите, които влизат в състава на другата група.

От така дадените бегли бележки всяка домакиня може да направи своите изводи — в кой случай, на кои храни ще дава предимство, за да поднася на всички в семейството храна според нуждите. Въз основа на това, тя ще знае — как да състави своето меню, та то да обгърне в себе си храни от всички навелязани категории, с подсилване на някои от тях според случая, като същевременно държи сметка и за тяхния различен произход — животински и растителен.

Тя не трябва да забравя и значението на разнообразието при храненето, което винаги да се стреми редовно да поддържа.

При еднообразната храна апетитът към нея намалява, тя не се смила напълно, значителна част от нея се загубва за организма.

Нека не се забравя, че даже и при голямо огладняване пристъпваме без желание към храна, която вече много пъти се повтаря на трапезата ни.

Разнообразието във вида, под който се поднасят храните е от голямо значение и за по-лекото им смилане. Защото, само при мисълта за една добра и желана храна, устата се изпълня със слюнка, която подпомага храносмилането. А през това време подобни сокове със същото действие се отделят, и в червата, и в стомаха и те бързо превръщат храната, за да се нахрани тялото. Същият резултат се постига и чрез храна, която е вкусно пригответа и поднесена в най-добър вид.

Второ условие от значение за правилното хранене трябва да се смята и равномерното разпределение на приеманата през деня храна.

Знайно е, че храната най-добре се смила и най-пълно изпльзува от организма при четирикратно, или най-малко — при трикратно ядене през деня. Ето защо, никога този брой да не се намалява и да се изостави навика, какъвто имат в нашето село — да се хранят два пъти дневно.

Една неправилност по отношение на храненето, е възприетият от всички навик, сутрин да се приема малко храна, а вечер, когато обикновено е събрано цялото семейство около трапезата, увлечени в приятни разговори, всички да ядат много.

Тъкмо за предобедните часове, в които човек дава най-голям съпротивителен стрес, напрежение и извършва най-голямо количество работа е получил малък хранителен принос, а за часовете на нощната почивка, през които и храносмилателната система трябва да почива, я отрупваме с повече храна и създаваме уморителна работа.

Нека всеки се замисли върху тута набелязаните съвсем бегло въпроси за правилното хранене на човека и не ги изоставя, ако желаете да имате винаги добро здраве.

М. Медникарова



ХИГИЕНА НА ХРАНЕНЕТО

Хигиената на храненето ни учи не само как да ядем, за да бъдем здрави, но какво, колко и кога да ядем, за да имаме правилно и пълно хранене. Трябва да знаеме, че доброто хранене не се състои само в обилното приемане на много, или на скъпа храна, а на правилно приемане, макар и в по-малко количество — обикновена, приста, евтина храна.

За да става храненето правилно, трябва да се спазват известни правила, които да се направят като навик, особено в детската възраст, когато организъмът се нуждае от правилно хранене и добри навици в храненето. Детската възраст е сная, в която може да се създадат навици у човека. Създаването на навици в храненето трябва да започне още от първата гълътка мляко на новороденото.

В основата на хигиената на храненето неотклонно са легнали следните принципи:

1. Преди всяко ядене да се измиват ръцете.
2. Храната добре да се сдъвка със зъбите.
3. Да не се лапа бързо, да не се смееме и много да не приказваме, когато се храниме, но да бъдем във весело настроение.
4. Да не се яде никојо много горещо, никојо много студено.
5. Да се яде умерено. Да не се водиме само от вкусовите желания, а и от разума.
6. Да се избягва яденето едновременно на горещо и студено.
7. Във време на яденето да не се пие вода, а особено, ако тя е ледена, или ледено питие.

8. Да се яде разнообразна и при това по равното живстинска и растителна храна.

9. Суровите храны преди да се ядат да се измиват добре с чиста вода. Ако са много зацепани, след измиването да се потапят за няколко минути във вряла вода.

10. Да се предпочитат суровите храны пред онези, които са били подлагани на готвене за дълго време.

Известно е, че навред в природата има болезнотворни микроорганизми, яйца от разни паразити и др. нечистотии, които се полепват по ръцете и, ако седнем на масата да се храним с неизмити ръце, то всичко това, което се е полепило по ръцете ще отиде заедно с храната в стомаха ни. Ако са заразени с някоя зараза или паразитни яйца, разрязваме се. За това, налага се, преди всяко ядене, всички да си измиват ръцете с чиста вода и сапун. Сапунът убива заразата, пяната премахва и механически свлича мърсотията от кожата, а водата всичко това отнася в канала, освобождава ръцете от мърсотията.

Когато се яде, храната трябва веднага да бъде сдъвкана добре и, по възможност, по продължително време. Малките деца трябва да разберат, че природата е дала зъбите за продължително дъвкане. Онези в напредналата възраст, които нямат здрави зъби и немогат да ги използват за сдъвкане на храната не трябва да я гълтат без да са я дъвкали с тия зъби, които имат, или дори само с челюстите си върху венците. Храната при дъвкането се полусмила. Тук тя раздръзва слюнчевите жлези и те отделят обилно сок, който играе важна роля в храносмилането. Ако храната се гълтат без дъвкане, слюнката е малко и храносмилането се забавя, а не рядко и разстройва.

Зъбите, за да могат правилно да изпълняват задачата си — да раздробяват храната, трябва да

се поддържат здрави. Това най-лесно се постига с поддържане хигиената на устата. След всяко ядение със специална клечка за зъби (в никой случай с игла), да се изчистват добре зъбите, а добре е и с четка и някоя зъбна паста, или, в краен случай, само добре да се изплакват с чиста вода. При усещане на миризма в устата или при явно повредени зъби, веднага да се потърси зъболекаря за поправка на повреденото. Детските зъби, особено млечните, трябва да се пазят от повреда, защото при лоши млечни зъби, винаги порастват лоши постоянни зъби. Детето да се научи да пази зъбите си.

Когато имаме мостове или изкуствени челюсти, почистването на зъбите трябва да става по-настойчиво и то непременно след всяко ядене, защото събраната храна под моста или изкуствената челюст, дразни и нагъртва венеца и в последствие се получава нараняване. Изкуствените зъби винаги преди лягане да се свалят, за да не убиват през нощта венеца или да не се случат в съня нежелателни задушвания.

Акта ядене трябва да се извършва бавно и внимателно:

1. За да се сдъвква добре храната.
2. За да се раздръзнят правилно слюнчевите жлези.
3. За да успева езика добре да размеси храната.
4. За да може при случайно чуждо тяло — костица, камъче, кокичка — да не се повредят зъбите или венеца и защото —
5. Баеното дъвкане успокоява нервите.

При бързото лапане храната минава в stomаха, почти непокътната от зъбите, на парчета, с което се дава на stomаха извънредна и неприсъща нему храна. Такъв stomах често заболява.

При бързото лапане, при смехът и громкото приказване, винаги има опасност от задавяне. Това

става защото храносмилателната и дихателната тръби се кръстосват във фарингса и при ядене и приказване едновременно след всяко вдишване може чàстица от храната да попадне в дихателната тръба. Често при такива задавания може да се получи задуха със смърт.

Температурата на храната има голямо значение при храненето. Най-добрата температура, която трябва да има храната е около 15° до 50° С. Прекалено топла или студена храна дразни лигавицата на устата, емайла на зъбите, дразни лигавицата на stomахa и като резултат имаме едно неправилно отделяне на стомашния сок и неправилно смилане на храната. Честите дразнения на лигавицата довеждат до стомашни разстройства, а не рядко и до язва в stomахa.

Особено пакостно е яденето на сладолед и то при бързо лапане, или в много топло време или след ядене на топла храна.

Често пъти при храненето човек, извън материалните възможности се води и от своя вкус, който нерядко е извратен. Всички подправки, малко или много, имат значение да поправят вкуса на храната, да я направят по-апетитна и по-леко смилаема. Но не са рядки случаите, когато с тия подправки се злоупотребява до такава степен, че довеждат до стомашни разстройства (люто, алкохол).

Независимо от разните подправки, и прекаленото и безконтролно ядене довежда до разстройство на здравето. Многото ядене обременява stomахa и червата, сърцето и бъбреците, прави човека тежък, флегматичен, а най-важното — намалява дните му в житейския път. Такива лица, които имат навик да ядат много, бързо оставят и стават плячка на болестите на прехраната — артерио-

склероза, артритизъм, подагра, високо кръвно налягане, сърдечен удар. Стомахът им е разширен и постоянно мислят кога и какво да ядат.

Пиенето на вода във време на яденето не е добър навик. Тогава стомашният сок се разрежда и забавя храносмилането. Добре е, онзи, който има навик да пие вода през време на яденето — да пие такава няколко минути преди яденето. Утакожда жаждата си и даже увеличава апетита си.

Храната трябва да бъде най-разнообразна и при това растителна и животинска. Както месото така и месните произведения, са една необходима храна, особено за физически работящите и поддръствящите. Месната храна се явява като необходим носител на белтъчини и масти, а другите животински продукти, като мляко, масло, сирене, яйца и др. са носители на най-ценните хранителни вещества. Зеленчуците и плодовете през всичкото време на годината трябва да бъдат неотлячна храна, особено през зимата и пролетта, когато организът започва да чувствува голяма нужда от соли и витамини. Животинската храна се препоръчва за студените дни, а през горещите повече растителна храна.

Суровите хани са носители на витамиини и соли, крайно необходими за нашия организъм. За това всички ония хани, които се ядат сурови, не бива да се подлагат на предварителна обработка, освен добре да се измият.

Умереното хранене е полезно. Да се стремим винаги към него, като не се водим само от вкуса си.

Във връзка с правилното хранене е въпросът за хранителните режими. Това е налагаане на храненето на отделния човек или групата от хора, в зависимост от възрастта, пола, народността, работата, сезоните, или климатичните условия, здравето или някоя болест, или да се задоволят

нуждите на бременната или кърмачката, или да се промени темперамента на индивида.

Хранителните режими трябва да се нареджат така, че организъмът да не страда от липса на храна, а ако е нужно — само от липса или излишек на някой хранителни вещества.

Човек по природа е всеядно същество. Още от древността той е схвънал вредността на чисто месната храна, затова почнал да я разнообразява с корени, зърна, зеленчуци и плодове.

Месната и зърнена храна изобилстват с органически киселини и правят организма по-податлив на ред заболявания, а съмите соли и киселини от тези хани причиняват ред страдания. Днес растителната храна заема първо място в изхранването на хората.

Зеленчуците, взети като храна, алкализират кръвта, разтварят киселите соли и предпазват или лекуват човешкия организъм от ред болести.

Месните и зърнени хани са богати на хранителни вещества. В малки количества задоволяват, но често, приемани в големи количества, не се приемат правилно и, в резултат, стават натрупвания на излишъци и организъмът почва да страда.

За правилното изхранване на човешкия организъм е нужна, както животинска, така и растителна храна. Чрез животинската храна на организма се доставят нужните трайивни материали — белтъчини и соли, а чрез растителната — енергитична храна — въглехидрати, соли и витамини.

От раждането до смъртта човешкият организъм минава ред стадии на развитие, придружени с промени на храненето и разнообразяване на храната.

Във време на кърменето, първата година от живота, детето се нуждае предимно от животинска храна — майчино мляко, в последните месеци на кърменето — подсилена с растителни

сокове. С поникванието на първите зъби, детето се нуждае и от други храны.

Във времето до училищната възраст, когато детето расте волно и безгрижно, най-подходяща храна се явява разнообразната животинска и растителна, с преобладаване на супровата растителна — плодовете.

Във време на училищната възраст, когато организмът бурно расте и изразходва маса енергия, било за физическо или умствено развитие, справяйки се с маса задължения и несгоди, нуждае се от храна богата на белтъчини от животински произход — легко усвоими и от въглехидрати, соли и витамини. В този стадии на развитие на човешкия организъм, най-добра храна е смесената животинска с растителна, с преобладание на животинската.

Във време на зрялата възраст от 20 до 50 години, когато човек се намира в своята физическа и умствена висота, се нуждае от усилена храна. Но тук храната трябва да бъде силно градивна от една страна и от друга, силно енергитична и защитна, така, че при остатъците на недоброто премилане на животинската храна, да има соли, които да неутрализирват вредните киселини и да предпазват организма от болести на прехранването. Най-подходяща за тая възраст е растителната храна, подсилена с животинска. За това е нужно 1/3 животинска и 2/3 растителна храна.

Във време на старческата възраст, от 50 години нагоре, вече отровеният от обилно хранене организъм се нуждае от храна, която ще изчисти утайките в тъканите и кръвоносните съдове и ще продължи живота. Тая възраст се нуждае от растителна храна, подкрепена с животинска, но без месо.

В зависимост от работата, която извършва човек е и нуждата от храна. За извършва-

нето на физическата работа или за онай класа хора, които работят физически, най-подходяща е храната, в която преобладават животинските продукти, предимно месото, а за умствените работници обратното — растителни храни с животински продукти и малко месо. Такава относително бедна храна за умствените работници е необходима, като се вземе предвид обстоятелството, че те не правят достатъчно физически упражнения, не става пълно премилане на животинската храна и като последствие, ще се яви предразположение към артритизъм, подагра, бъбречни, чернодробни, мозъчни и др. страдания.

Като се има предвид, че употребата на месна храна прави човека буен, с добро самочувствие, строг, зъл, горд, надменен, властелин и самоуверен, а растителната храна смирява, утихва страсти, смекчава нравите, облагородява и прави човека един смирен, тих, преклонен, но издържлив работник, с течение на времето са се наложили известни режими на храненето. Тия режими на храненето целят да променят характера и нравите на хората.

Хранителните режими според характера на храната биват:

1. Смесен хранителен режим е този, в който са застъпени, както растителните, така и животинските храни, включително и месото. Този режим е най-подходящ за юношеската и средната възраст, когато именно организъмът се нуждае от голямо количество доброкачествени и защитни белтъчини, леко усвоими и бързо смилаеми. В този режим са застъпени месните и растителни храни навсякъде. Този режим е вреден както за ранното детство, така и за преклонната възраст.

2. Вегетариянският хранителен режим е този, в който са застъпени като храна всички растителни и всички животински храни, без

месото. Най-силната, но същевременно най-състраваща организма храна — месото, се отрича. При този режим на хранене организът се чувствува добре, само тогава, когато приема обилно животински храни, които дават всичко онова, което организът би получил от месото и не би страдал от към липса на белтъчини. Този режим е най-добрия диетичен режим, препоръчан от нас, при много болни и здрави. Това е режимът на хранене, който при разумно прилагане може да даде всички необходими хранителни принципи. Но този вегетариански режим е най-скъпия и достъпен за малко хора.

3. **Вегеталиянски или растителен режим** е онзи режим, който отричай всякажва животинска храна. Този режим има предимството пред другите, че не предразполага организма към ревматизъм, артритизъм, подагра, артериосклероза, високо кръвно налягане и др.; прави ума по-бодър, интелигентността по-жива, укротява характера. От физиологично гледище, вегеталиянският режим има неудобството, че създава на организма голяма излишна работа за минимум спечелена енергия (1 кгр. зеленчук средно дава белтъчини 20—30 грама, масти около 10 грама и калории около 200—300 гр., тогава, когато един килограм месо дава белтъчини 200 гр., масти 150 гр. или 1500—2000 калории). При този режим на хранене, нужно е да се посеме огромно и излишно количество храна, от което само малка част се оползотворява. Така се обременява храносмилателната система и се получават ред заболявания. В този режим хлябът и бобовите зърна доставят белтъчините и въглехидратите.

При този режим организът почва да страда от липса на защитни белтъчини и соли и най-често от разширение на стомаха. Това е режимът препоръчан през нашите пости. Този режим е спасител-

ния режим след прогуляните обилни с мясо дни и седмици, както през есента, така и през зимата.

Вегетариянският режим, който предвижда към растителната храна животинска без мясо — е най-робрият режим, а вегеталиянският — без животински продукти, се явява като необходимост, провеждан като къси пости, защото през това време човешкият организъм ще се очиства от утайките, останали по органите, тъканите и кръвоносните съдове от ежедневното хранене.

Д-р Ив. Найденов

ИКОНОМИЯ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИЕТО НА ХРАНАТА

Много учени наричат кухнята химическа лаборатория на домакинството. Това е едно съвсем правилно наименование. Ние едва можем да имаме пълна представа за това, каква промяна става с хранителните продукти, главно под действието на съння, в тази лаборатория.

Цялата преработка на хранителните продукти, която обхваща промяната, както на техния външен вид (нарязване, белене, мелене и пр.), за да минат в определено ястие, се нарича кухненска преработка на хранителните продукти. Тази кухненска преработка е крайно необходима, за да могат хранителните вещества — белтъчини, въглехидрати, мазнини и др. да станат по-достъпни за действието на хранителните сокове и вследствие на това, по-приемливи за нашето тяло.

При тази подготовка на хранителните продукти, нашата домакиня трябва да е много внимателна, за да не позволи пилеене не само на продукти, но и на време, труд и средства. В това направление ние, българските домакини, правим много грешки.

Нека погледнем малко по-широко на въпроса, без претенции, обаче, че в няколко страници ще изчерпим всичко относно икономията при приготвянието на храната.

Реализирането на тази икономия е в зависимост от много моменти при готварствуването — още от избора на готварската печка, от избора на кухненските съдове, от купуването на хранителните продукти, начинъ на готвенето, навиците

при яденето, съхранението на приготвеното ястие и пр., та до организирането на работата. Ето по няколко думи върху всеки от горепосочените случаи.

Като говорим за готварска печка, ние разбираем обикновена такава (тип „Перник“ и др.), която за сега е най-популярна и най-употребяванă в нашите домаинства. При покупка на готварска печка, добре е да се потърси мнението на специалист, защото не е само материалът, койго указва влияние върху правилното нагряване на печката и поддържане равномерното нагорещяване за по-дълго време, а много зависи и от това, как се движи вътре топлият въздух, от къде събхваща колелетата, върху които се слага готварския съд, колко е дълбоко огнището, какво топлене се образува, т. е. до колко в печката се осигурява пълното горене или изгаряне на горивото, без да се образува пушек и излишни сажди и пр. Когато тези, според някои, може би, „дребелии“ не са взети под внимание, не се използва напълно горивния материал, домаинята се нервира, поради това че закъсняват закуската, обедът или вечерята, губи доста време и си създава излишен труд с честото чистене на тръбите, на печката, с чистене на опушните кухни и съдове и пр. Освен това и самият продукт, оставен да кисне дълго преди запирането, печенето или пърженето, губи значителна част от своята хранителност. Значи правило и целесъобразно конструирана печка води към пестене на горивен материал, на време, труд, средства и хранителни продукти.

Тук трябва да споменем, че от голямо значение е и горивният материал, употребяван при готвенето. За сега у нас най-икономично е готвенето с каменни въглища и то смес от I и II качество. Кюмюрът от I качество дава по-трайна, но ум-

рена топлина, а този от II качество — по-бърже се разгъря и дава по-голям пламък.

Купуването на кухненски съдове изисква от домакинята голямо внимание и съобразителност. Трябва да се имат пред вид: материала, формата, предназначението, употребата и цената им.

Материалът на кухненските съдове да е здрав и от такова естество, че лесно да се чисти. Например, по-здрави и трайни са бакърените съдове, отколкото чугунените, алуминиевите и пръстените. По-лесно, обаче, се чистят порцелановите и чугунените, отколкото бакърените.

Формата на съда е също от значение за пестене на гориво и време. Така например, съдове с равно дъно, което пълно приляга към плочата на печката, са за предпочитане, понеже лесно се здържат и ястието в тях бърже завиря. Съответната дълбочина на съда и форма на капака възпрепятстват честото изкипяване на ястието, при което не само се тубят хранителни материали, но се мърси печката и съда, което пък изисква време и труд за почистване. От голямо значение е и за какво ще ни служи кухненския съд, т. е. — за варене, печене, пържене или задушаване. Съобразно неговото предназначение се подбират съответни материал и форма. Така, неикономично е да се пържи в алуминиев съд и в по-долнокачествен емайлиран, защото лесно се повреждат от високата температура на маста. Пърженето трябва да става в бакърен или железен плитък съд. В първите съдове, обаче, за препоръчване е да се вари мляко и ястие, защото лесно се нагряват и завирането започва след късо време.

По отношение степента на употреблението на съдовете, всяка домакиня трябва да помни, че не икономисва нищо, ако купува съдове или прибори, които често употребява, от по-долнокачествен материал. Например, вилици и лъжици от

алуминий са съвсем нетрайни. А що се отнася до цената на съдовете, добре е по-често да си спомняме английската поговорка: „Не съм толкова богат, за да купувам евтиното“. Наверно много домакини са се убедили в истинността на тази мъдрост.

И така, целесъобразно и с разбиране подбрани кухненски съдове, неминуемо допринасят за пестене на труд, време, средства и хранителни материали.

Какво бихме могли да кажем за организациите на работата при готвенето? Много домакини поглеждат дори с насмешка на този въпрос, като изказват само едно съвсем неоснователно твърдение, а именно: че ако има материали на лице, работата се нареджа от само себе си. Ежедневната практика, обаче, напълно опровергава това. Ние трябва да се съгласим, че разумно организирана работа е не само наполовина свършена, а и материалите, времето, трудът и средствата са наполовина спестени.

За да имаме разумно организирано приготвление на храната, необходимо е: 1) мислено домакинята да си изясни какво точно ще готови и какво ще ѝ бъде необходимо за това; 2) да си приготви необходимите материали и съдове; 3) да работи повече седнала и да избягва излишните повторящи се преходдания, което пък е в зависимост от правилното разположение на мебилите в кухнята и 4) да работи с по-упростени съдове и прибори (без гравюри и много украси, които изискват повече време за чистене).

Макар съмо бегло набелязан организационният план на работата в кухнята, нека нашите домакини се позамислят за добрите последствия от извършването на планова работа, защото большинството от нас, като че не реагират против обстоятелството, че все още се смятат за „добра дома-

киня" нази жена, която просто е отрупана с работа и на която умората е вечен съпътник, нейната сянка.

Разумното организирано готвене осигурява на домакинята пестене на време, труд сили и повече свободно време.

Един друг факт е стремежът на домакинята да купува „евтини“ продукти. За жалост, обаче, в случая се прави също една голяма грешка, понеже тя се ръководи само от покупната цена. Тази последната знаем, че е в зависимост, не само от предлагането и търсенето на даден продукт, но и от: разноските и употребеното време за неговото производство; от големината на площта, върху която се произвежда; от вида, вкуса, устойчивостта против разваля и от редица други условия. Друго обстоятелство, по-съществено, което домакинята винаги трябва да има предвид, то е — какви хранителни вещества купува чрез даден продукт. Общопотвърдено за сега е, че храните, богати на строителен материал (белъчни вещества), са по-скъпи от въглехидратите и мазнините, а въглехидратите са по-евтини от мазнините. Така че мазнините заемат средно място по отношение на цената.

Не е икономично, дори е разточителство да се набавят белъчни вещества за тялото чрез зелен фасул, тиквички и др. Евтини белъчни вещества се купуват чрез боба, лещата и грахата, а по-скъпи — чрез месото, сиренето и др.

Евтини ниществени храни са картофите, гризът, зърнените храни и др., а евтини мазнини се набавят чрез слънчогледово семе, соята, сланината, млякото, сиренето и др. Това разпределение не важи, обаче, за военни и следвоенни години, когато покупната цена на продуктите съвсем не потвърждава горното.

Здѣ да може, обаче, домакинята дѣ си набави евтина и същевремено пълноценна храна, необходимо е, поне грубо да е запозната с това, кой хранителен продукт кѣкво съдѣржа и от какви хранителни вещества се нуждаѣ човешкото тѣло.

За постигане икономия при самото приготвление на разните видове ястия, неизбежна повеля за всяка домакиня трябва да бѣде: при приготвянето на дадено ястие в никой случай дѣ не се цели изключително задоволяването на вкусови усещания. В той случай домакинята несъзнательно става роб на чревоугодничеството. Рѣзумното в случая е — чрез съответната храна да се даде необходимото и полезното, добре нагласено на вкус. Тогава ще се постигне действително една по-голяма икономия, отколкото при чревоугаждането — защото няма да има после излишна и вредна претрупваност на мазнини, белтъчни вещества, захари, подправки и др., която прави храната по-скъпа.

При самата преработка на продуктите, да се внимава да се губят по възможност най-малко хранителни вещества. Така например — зеленчуци, лук, месо и др. трябва да бѣдат винаги пресни и дѣ не се мият никога нарязани на парчета. Винаги се изчистват от изгнили, нечисти части и тогава се измиват обилно с вода (за предпочтане течаша). Въобще, при измиването на зарязават, месо, плодове, да се внимава, колкото се може, по-малка повърхност от той да има допир с водата. В противен случай става изплакване, на макар и малка част, от хранителните вещества, които се изхвърлят с водата, с която се мие продукта.

Много често се забелязват домакините при изчистване на картофи, плодове и др. дѣ ги нарязват и оставят във вода да ќиснат, за дѣ не потънчият, докато им дойде времето за употребление. Това се прави от незнане, а много често и от нехайство. Трябва, обаче, дѣ се помни, че накиснатият, особе-

но нарязан и нақиснат продукт, по-продължително време във вода, губи не само от своя вкус, но и от своята хранителност. Затова продуктите се изчистват и измиват непосредствено преди употреблението, въжи особено и за ориза, а такива, които почерняват на въздух — картофи и плодове — изчистени, се слагат във вода, подсолена или подкиселена, но за късо време. Има случай, обаче, когато е необходимо да се кисне някой продукт и по-дълго време — например дивеч. Тогава пък нақисването става във вино или вода, с повече същ. Киселината и някои от тръпчивите вещества на виното заброяват да става изсмукването и отделянето на хранителните вещества.

Трябва да се внимава и при беленето на някои продукти — картофи, плодове и др. да бъде плитко, за да не се изхвърля от продукта.

Добре е да се въздържаме от беленето на повечето от плодовете — заедно с люспите се изхвърлят и ценните хранителни вещества — витамините.

По-някога, особено за вечеря, домакинята си служи с готови консерви, които тя само доприготвя за ядене. Например, сварява малко кренвирши, кървавица и др. Голяма грешка е да се сложат те в студена вода и тогава да се чака да кипнат. За да нямама загуба на хранителни вещества, водата, в която се слагат, трябва да е кипната. Врящата вода не позволява извлечането на хранителните вещества и като така, малка част от тях минава във водата. Дори в много страни, а напоследък и у нас, тая вода не се хвърля, а влизат като съставна част на някоя супа или ядене. По същата причина, във вряща вода се попарват и много зеленчуци (спанак, коприва и др.), във вряща вода се варят и цели небелени картофи.

Употребяването на сода за хляб при варенето на някои продукти, било за отнемане киселината

им или за по-лесно сваряване, трябва да се избягва. Твърди се, че содата действува разрушително върху витамините, чрез което, значи, те се губят за организма.

И накрая, нека знаем, че загуба на хранителни вещества имаме и когато: 1. Готвенето става на слаб огън, тъка че ястието дълго кисне на едва стоплената плоча на печката. За това трябва съдът с ястието за варене, печене или пържене да се слага едва, когато плочата е добре сгорещена. 2. Прекомерно сгорещената печка — причинява загаряне, при което загубата на хранителни вещества също не е малка. 3. Когато сготвеното ядене престоява по-дълго време и когато ястието често се подгрява също се претърпява загуба на хранителни вещества.

С тия данни, както се отбелязва и по-горе, не може да се изчерпи един тъка обширен въпрос, като този за икономията при приготвянето на храната. С всичко казано се цели по-скоро да се предизвика у всяка домакиня по-дълбок размисъл, по-голямъ съобразителност и предвидливост при готвенето и самата тя да дойде до убеждението, че с приготвянето на храната тя не изпълнява само едно свое неизбежно задължение, а едновременно с големия принос за поддържане здравето и правилното развитие на тялото у своите близки, тя разумно бди за правилното изразходване на време, труд, средства и продукти.

И така, нека завършим с пожеланието: повече разум при готвенето, повече задълбочаване в дреболиите, съпровождащи готвенето, повече просвета по въпроси, свързани с храненето, за да се избегне разхищението при него!

В. Костова-Николова

НЕОБХОДИМИ КОЛИЧЕСТВА ОТ РАЗЛИЧНИТЕ ПО-ГЛАВНИ ХРАНИТЕЛНИ ПРОДУКТИ ЗА ЕД- НО ЛИЦЕ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ СЛУЧАИ В ГОТ- ВАРСТВОТО

1. Хляб . . .	600 гр.
2. Месо за готвене	150 "
" " печење	250 "
" " супа	100 "
3. Риба за яхния	150 "
" " пържене . . .	175 "
" " супа . . .	50 "
4. Мас или топено масло за готвено, пече- но и пр.	15 "
за пюре	10 "
за супа .	5 "
за тестени сладкиши	15 "
за пържени сладкиши .	20 "
за кадаиф или баница .	30 "
5. Оливия за халва с гриз .	25 "
за ядене .	15 "
за супа .	10 "
за салата .	5 "
за пържена риба .	25 "
за мекици .	40 "
6. Мляко за закуска	250 "
за мляко с ориз .	170 "
за кисело мляко	300 "
за макарони	70 "
за супа	40 "
за пюре	70 "
за пудинг .	150 "
за др. сладкиши	80 "

за крем	60 гр.
7. Сирене за закуска .	50 "
за вечеря	70 "
за макарони	40 "
8. Яйца за супа за 6 души .	1 бр.
за крем за 6 души	6 "
9. Захар за чай и закуска .	25 гр.
за мляко	10 "
за мляко с ориз	20 "
за компот	30 "
за халва от гриз	40 "
за пилаф	20 "
за макарони	20 "
10. Ориз за пилаф	60 "
за рибник	60 "
за с месо	50 "
за месни сърми	15 "
за постни сърми	45 "
за кюфтета яхния	20 "
за с мляко	25 "
за супа	15 "
за пудинг	20 "
11. Гриз за халва	60 "
за супа	15 "
за сладкиши	50 "
12. Фиде за супа	10 "
13. Макарони за варене и печене	65 "
за супа	20 "
за мусака	60 "
14. Лук за постно ядене	20 "
за месно ядене	10 "
за супа	15 "
15. Картофи с месо	150 "
за постно ядене	300 "
за супа	50 "
за пюре и други гарнитури	150 "

за пълнене	.	200 гр.
за сладкиши	.	125 "
16. Разни зеленчуци за постно ядене.	.	300 "
за ядене с месо	.	200 "
за супи	.	100 "
за пюре	.	300 "
17. Леща за супа	.	70 "
за яхния	.	100 "
18. Зрял фасул за с месо	.	50 "
за яхния	.	80 "
за супа	.	25 "
за пюре	.	60 "
19. Мед	.	80 "
20. Грозде	.	250 "
21. Плодове	.	250 "
сухи плодове за компот	.	80 "
22. Мармелад	.	60 "
23. Кадаиф	.	50 "

Тези количества са средни и приблизителни. Те никога не могат да бъдат абсолютни, защото са в зависимост от много условия: възрастта на членовете в семейството, здравословното им състояние, работата, която извършват, апетитът, който имат, настроението в дадения момент и пр. Тези условия са със значение и влияние върху количеството храна, която се приема.

Когато храната се приготвя за повече от 5—6 души, посочените количества може да понесат едно малко намаление, без това да се отрази върху качеството и без да се почувствува намаленото ѝ количество.

Ако за обяд или вечеря се приготвя не едно, а две, три и повече яденета, ясно е, че посочените количества, съобразно това, ще се съответно намалят.

СЪОТНОШЕНИЕ МЕЖДУ ТЕГЛО И ОБЕМ

В по-голямата част на готварските рецепти, предвидените количества хранилни продукти се дават в тегло. Това твърде много затруднява домакинята, защото тя най-често не разполага с теглилка в своята кухня. За нейно улеснение, ние ѝ предлагаме следните две средства, от които може да се възползува:

1. Установеното съотношение между теглото и обема на някои продукти е приблизително следното:

1 водна чаша течност (вода, мляко, вино, оцет и пр.) = на 1/5 от литъра или 5 водни чаши = 1 литър.

1 пълна чаена чаша течност = на 1/4 от литъра или 4 пълни чаени чаши = на 1 литър.

1 супена лъжица течност = на 15 грама.

1 кафяна лъжичка = на 5 грама.

1 кафяна чашка течност = на 50 грама.

1 водна чаша кристална захар = 200 грама.

1 кафяна чаша пудра захар = 50 грама.

2½ кафяни чашки брашно = 100 грама.

1 изравнена супена лъжица брашно = 15 гр.

1 чаена чаша ориз = 200 грама.

1 чаена чаша чукан пексмет = 150 грама.

1 препълнена супена лъжица сол = 25 грама.

1 изравнена супена лъжица масло = 20 грама.

Тези цифри, обаче, са приблизително точни, защото водни чаши, чаени чаши и кафяни чашки има с най-разнообразна форма и големина, а супени и чаени лъжици — с различна широчина и дълбочина. Тези различия неминуемо ще дадат отражение върху теглото на продукта, който се измерва с тях. Те биха могли да се използват, когато не се касае до някакъв деликатен сладкиш,

или за други случаи, при които не се изисква голяма точност.

Всяка жена може да разреши този въпрос в своята кухня по много лесен и напълно сигурен начин, а именно:

2. Купува известно количество от даден продукт. Например: 1 литър, 1/2 литър, 1/4 литър — от мляко, вино, оцет и пр., или 1 кгр., 500 гр., 250 гр. — от захар, брашно, ориз, сол, масло, салца, мармелад и пр. и ги измерва с нейните собствени чаши, чашки, лъжици и лъжички. В тетрадката, в която записва разни рецепти и която винаги трябва да ѝ бъде под ръка, отбелязва установените лично от нея количества.

Така тя ще може при всеки един случай да използва своите прибори с голяма сигурност за тяхната вместимост.

КУХНЯ

Кухнята е мястото, където жената прекарва голяма част от деня; там тя приготвя храната за всички в семейството, чрез която осигурява правилното им развитие. Там тя е и работник и изследовател и творец.

Живот без храна е невъзможен.

Дом без кухня е немислим.

Мнозина от нас с идването си от вън в дома се отбиват най-напред в кухнята и с жаден поглед само в миг обгръщат всичко, каквото има пригответо за храна.

За гладния всякакво друго желание изчезва. Той не мисли повече за работа, нито за разговор и удоволствие. Онемял и отпаднал, той чака храната. След като насити своя глад, той отново е жизнен и радостен. Всичко онова, което излезе из кухнята, го доведе отново към дейност.

Има ли нужда от повече доказателства, за да уверим всички, че кухнята е мястото, където жената извършва чудеса и да ги убедим, че когато подреждат дом, трябва най-напред за кухнята да се загрижат?

Недоумяваме пред факта, че все още в много семейства -- в селото и града, кухнята е изоставена на последно място. За нея малко внимание и средства се отделят, а много се очаква от нея.

Нека това се разбере от всички и подредят кухнята си така, както трябва. Въпросът се отнася не до лукс, а до удобства, създаващи условия за полека и резултатна работа на жената и за по-голяма хигиена.

Кухнята трябва да бъде достатъчно светла и широка. Мебелите, които не биват да липсват от нея са -- готварската печка (електрическа или за въглища), омивалникът, шкафът за продукти и съдове, масата за работа и 1—2 стола. Необходимо е и теленото долапче, в което поставените през лятото хранителни продукти да са на проветрило място, а същевременно и запазени от мухи, мишки и др. Където липсва водопровод и канализация, омивалникът може да се направи така, както препоръчва една абонатка на сп. „Земеделско домакинство“ в статията „Имате ли канал във вашия кухня?“, в брой 4-ти на год. I-ва.

При добре подредени мобили в кухнята се създава възможност при своята работа жената да се движи в една посока, което ѝ пести време и сили.

В безпленово подредена кухня тя е принудена непрекъснато да отива на една и друга страна, кое-то я премного уморяе.

Необходимите за кухнята съдове и прибори са в зависимост от броя на членовете в семейството, материалното състояние на последното, от кухнята, която поддържа то и пр.

Един списък на приблизително пълен домашен кухненски инрентар, включва в себе си, следните предмети, които постепенно ще се набавят:

1. Тенджери — плитки, дълбоки, малки и големи (за супа, ядене, вода и пр.).
2. Тигани — малък и голям.
3. Ножове за работа — по-големи и по-малки.
4. Дъски за рязане на месо и зеленчуци.
5. Дълбоки супени лъжици, надупчени и дървени.
6. Кърпи за ръце и съдове и защачалка за тях.
7. Сита за брашно и захар — малки и големи.
8. Метли.
9. Широка лопата за боклук и малка за въглища.
10. Кофи за въглища и боклук.
11. Четка за печката.
12. Тел за разбиване на яйца.
13. Хаванче.
14. Гаванка с чукче — дървени.
15. Чукче за начукване на месо.
16. Чайник и кафениче.
17. Съдове за захар, сол, пипер и пр.
18. Електрически котлончета.
19. Тавички и форми за сладкиши — различни по форма и големина.
20. Цедки за супа и др. — малки и големи.
21. Машинка за месо.
22. Различни съдчета — купи, канчета, легенчета; други такива за сапун и икономия; шишета за оливния, оцет и пр.; кутии и буркани за масло, мас, мед, мармелад и пр.
23. Съд за миене на съдовете.
24. Ноцви за месене на хляб, козунаци и др.
25. Теглилка.
26. Часовник.
27. Дъска и точилка за точене.
28. Сатър.

29. Скáра за печене месо на жар.
30. Съд за разбиване на яйца.
31. Тави за варене на сладко и мáрмелад.
32. Точило за ножове.
33. Машинка за мелене на орехи.

Нека домакините от нашето село, пък и тези от града да не се плашат от тъзи дълга редица предмети, които набелязахме тук, достатъчни за една изложба.

Те сигурно ще си спомнят колко пъти много от тях са им потрябвали и, понеже не са ги имали, са били затруднявани в работата си — и тогава ще признаят, че нищо излишно не е казано.

Избегнали сме много, които постепенно губят своето значение, а не сме предвидили онези, които преминават границата на необходимото и клонят към лукса.

Не засягаме също всичките прибори и съдове, които се отнасят до трапезарията, макар че много от тях имат приложение и в кухнята.

Тези предмети са дадени в ред, по който младото домакинство постепенно и последователно ще се снабдява с тях.

УМЕНИЕТО ДА СЕ ГОТВИ

Всеки, който е поел грижата да готви, трябва да си зáдаде за цел да разбере всичко, което извърши в течението на този процес и да знае защо го върши.

Ако той усвои основните начáла при готвенето на храните; ако те му са напълно изяснени, той никогá няма да върви по пътя на случайността и на временните налучквания, при които винаги ще сгреши, а смело и с разбиране ще превръща сировите хранителни продукти в апетитна, вкусна, запáзила хранителната стойност на продуктите включени в нея, лесносмилаема и напълно изпол-

зуваема от организма, за който е предназначена — храна.

Умението да се готви, в буквален смисъл, е чиста наука, а техническото изпълнение е майсторство, което се добива по пътя на опита и практиката.

От това съчетание на наука с техника изниква целият процес на готвене, произведенията от който са произведения на едно изкуство.

И така, който иска да готви с умение, трябва да бъде просветен майстор и той е длъжен да се създаде като такъв.

Добре приготвеното ядене, в повечето случаи зависи не от скъпите и редки продукти, употребени за него, а от умението и разбирането вложени при преработката им.

От евтини продукти, при умение, могат да се приготвят ястия, които с по-голяма охота ще се приемат от устата и организма, отколкото храна, приготвена от скъпи продукти, но без умение. Употребата на голямо количество мазнини при готвенето, много месо и пр., не е изкуство, а не знание и неумение.

ПРАВИЛНО ЧЕТЕНЕ И ТЪЛКУВАНЕ НА ГОТВАРСКИТЕ РЕЦЕПТИ И ТОЧНОТО ИМ ИЗПЪЛНЕНИЕ

В много случаи, неуспехът при изпълнението на дадена готварска рецепта се дължи на едно повърхностно прочитане и, следователно, на изпълнение не тъй, както точно е казано.

Могат да се посочат редица примери от някои малки думички в рецептата, които на пръв поглед съвсем незначителни, са били стминали без внимание от тази, която готви, за да си понесе, за съжаление, последствията от това.

Така например, казва се:

При сваряването на продуктите:

1. Вари се „на слаб“, „на силен“ — огън.
2. Залива се с „малко“, „едва да покрие продукта“, „много“, „студена“, „топла“, „връща“ — вода.
3. Прибавяйте солта „в началото“, „когато заври“, „когато оври“, „опитайте на вкус и тогава“.
4. Варете яденето или продукта — „2—3 часа“, „4—5 минути“.
5. Сварете яйцата — „полутвърди“, „достатвърди“.
6. Пушчайте ориза, фидето, гриза на супата, „когато ври и бъркайте“.

Ако не се обърне внимание, че задушеното трябва да се вари на слаб огън; че на коя да е яхния се сипва малко вода; че месото за супата се залива със студена, а изпърженото за готвене мясо — с гореща вода; че на супа или ядене, в които има сирене или кашкавал, солта се поставя след като се опита; че месото за бульон трябва да ври 2—3 часа, а компота от ягоди 4—5 минути и пр. — никога успехът при работата няма да бъде пълен.

При пърженето на продуктите:

1. Пържи се „в изобилна“, „в малко“, „във връща“ — мазнина.
2. Пържи се „докато добие златисто-жълт цвят“, „докато се зачерви“.
3. Посолете със сол „след изпържването“.
4. Посолете със сол „преди изпържването“.
5. Поръсете със захар изпържените топки и със сол изпържените картофи, „докато са още топли“.

Ако дребните рибки не се осолят предварително и не се пържат в сгорещена и голямо количество мазнина, ще се раздробят напълно и изтиганя ще се извади една каша, вместо цели хрупливи рибки; ако омлегът не се пържи докато добие златист цвят, туки хубавия си външен вид и приятния си вкус и пр. и пр.

При печене на продуктите:

Когато печете месо „заливайте го с мазнина“, „заливайте повърхността му с малко студена вода“.

В случая и „повърхност“ и „малко“ и „студена“ имат значение, за да остане печеното месо сочно.

При приготвленietо на различните сладки:

1. Когато се описва приготвленietо на кейк се казва: маслото се „избива на пяна“ и след това „постепенно“ и „последователно“ един след друг се поставят останалите продукти, като „непрекъснато и енергично“ се бърка.

Не се ли обърне внимание на тези четири положения, кейкът никога няма да стане.

2. За приготвление на маслени бисквити се казва: работете на „хладно“ място, оставете тестото на „студено“ да се „позвърди“.

В случай на невзиране в тези подробности, тестото се размеква и работата толкова се затруднява, че дори може и да не се успее в нея.

3. За сладкиши, при които белъците се прибавят на сняг, всяка се казва „леко“ разбърквайте сместа. Обръщали ли сте внимание на това?

4. За изпичането на различните сладкиши се отбелязва за пещта „в съвсем слаба“ (за целувки), „в слаба“ (за крем), „в сила“ (за ма-

слени бисквити), „в доста силна“ (за сладкиши от листно маслоно тесто).

Съблюдавате ли тези степени на загорещена пещ във вашето сладкарство? Без това вие ще претърпите разочарование — целувките и бисквитите ще се разлеят на питки на дъното на съда, кремът ще бъде като пресечен, тортата спадналá, масленото тесто — глетаво.

5. Да се отличава „зашаване“ от „запичане“.

Първото се извършва на сухо проветрило място или на края на отворена фурна, а второто става, макар само за минутка-две — вътре в пещта.

Ако не се вглеждате в тукá посочените и други подобни подробности на рецептата, не ги ли съблюдавате и изпълнявате точно, не бървайте да отсъдите, че рецептата не е вярна, защото вината за неуспеха е изключително ваша.



ОСНОВНИ ПРАВИЛА ПРИ ГОТВЕНЕТО

От времето когато огънят е бил открит и нашите праотци са започнали да го използват като мощно средство в борбата за живот, се чертае важен етап в развитието на човешкия род.

Това време е началния момент за съзнателна преработка на храните.

По-късно последователно се оформяват различни пътища за въздействие на огъня върху продукта, от където, като последица възникват и различните начини за преработка на храните -- варене, пържене и печене.

ВАРЕНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

Варенето е процес, при който сировите хранителни продукти, поставени в някаква течност, под влияние на огъня, преминават от сиров, мъчно смилаем и без вкус продукт, в такъв по-лесносмилаем и с вкус, който дразни апетита.

Задачите, които се поставят при варенето на продуктите са различни:

1. Да се екстрагират (извлекат) голяма част от хранителните вещества на продукта в течността, в която той се вари. Това е принципът на приготвянието на бульоните, основната течност на някои сосове, зеленчуковите супи и др.

2. Да се запазят тези хранителни вещества в самия продукт -- какъвто е случаят при варенето на мясо за разсол, сваряването му, за да се поднесе с някакъв сос,варена риба също със сос и др.

3. Да се получи сварен продукт, който не само е запазил своята хранителна стойност, а чрез прибавка на разни подправки, миризми, мазнина и някой друг продукт, като зеленчук и др. е увеличил хранителността си и е добил по-приятен аромат. Типичен пример в това отношение са задушени — месо, птици, картофи, гъби и пр.

В същност, строга граница между трите случаи не може да се постави, защото, както при приготвленето на бульон малко от хранителното съдържание остава в свареното месо, така и при готвенето на разсол, полученият сос съдържа известни хранителни материали.

Все пак, обаче, всеки от тях може да бъде разгледан отделно от другия.

Нека разгледаме по-конкретно тези три отделни случаи:

Да предположим, че желаеме да оставиме възможното най-голямо количество хранителни вещества от месото да преминат във водата, в която го варим — т. е. да пригответим бульон.

Покрай другите съставни части, месото съдържа и значителен процент белтъчни вещества. Те имат свойството да се пресичат под влияние на температурата. Ако в случая бихме залели месото с гореща вода, белтъчините, намиращи се по повърхностния пласт на месото ще се пресекат и ще го обгърнат с обвивка, която мъчно пропушта останалите хранителни вещества да излезат в течността.

Ето защо се налага месото, от което ще се приготвя бульон да се залее със студена вода.

След това започва постепенното загряване и бавното затопляне. През това време, хранителните вещества от месото, което в такъв случай остава по-дълго време в слабо затоплена течност, се изтеглят от нея.

Когато на повърхността се образува сива пяна, обира се, прибавя се нужната сол и почистения

зарзват за супа и се съставя да ври най-малко 3 часа, след което бульонът се прецежда.

За да се получи бульон, с който се заливава за-пръжката за даден сос, се постъпва абсолютно по същия начин, като, разбира се, количеството на месото и водата бъде съответно намалено.

Вторият типичен случай при сваряването на месото е приготвленето на разсол. В противовес на примера с бульонът, сега месото трябва да се пусне във връща и подсолена на вкус вода, която предварително с връла най-малко 20 минути със зарзват за супа. Постъпи ли се така, месото остава сочно и добива приятен вкус. Сокът също е много апетитен.

Когато месото ще се поднася с някакъв сос, за сваряването му се постъпва по току-що описанния начин за приготвленето на разсол, като бульонът се използва за приготвленето на соса.

Риба предназначена за варене, се пуша в слабо подсолена и подкиселена с малко оцет вода, която е връла със зарзват за супа и меризми (дайфинов лист, зърна от бахар и черен пипер) около 1/2 час. От моментът, в който се пуша рибата в течността, последната се отдръпва малко по-настррана върху печката и след 15—20 минути рибата се изважда.

Когато при варенето на продукта се цели не само да се запази хранителността му, а и да се увеличи и освен това да се подобри вкуса му, най-напред се подлага на едно изпържване, за да се образува по повърхността червеникава хруплива корица, която не позволява на хранителните вещества да излизат на вън. Тази хрупливост се дължи на въглехидратите (захари, нищесте), които се съдържат в продукта и които, под влияние на силната температура, се превръщат в хруплив и се приятен вкус карамел. Въглехидратите са карамелизиирани (месо, картофи и пр.).

Когато се прилага този начин на готвене върху месото (за задушено), понеже то обикновено е по-толям къс и за да не се даде възможност целият да придобие приятен аромат, набожда се предварително с островърх нож на няколко места, в които се поставят разни подправки (зърна от бахар, черен пипер, дафинов лист, чесън и пр.).

Изпърженият продукт, който и да бъде той, се залива с малко, но гореща вода и бавно се задушава върху слаб огън. Неговото сваряване става почти в образуваните водни пари. Той става много вкусен.

За да се сварят зеленчуци със зелен цвят, като пресен грах, зелен фасул, спанак и др., трябва да се пуштат във връща, подсолена вода, а за да се запази цветът им, добре е капакът на съда да не се поставя и във водата да се прибави на върхъ на ножа сода за хляб.

Понеже грахът и зеленият фасул съдържат белтъчини, които от горещата и солена вода се пресичат, не позволяват продуктът да загуби хранителността си.

Те се сваряват лесно благодарение на водата, която съдържат в тъканите си.

По друго е положението при варенето на сухите зеленчуци — фасул, леща, бакла. Те още при узряването си загубват голям процент вода и остават съвсем сухи, вследствие на което, за да се сварят, трябва да им се даде възможност отново да я погълнат. Това мъчно би се постигнало, ако се залеят с гореща вода и се постави солта в началото, по причини обяснени вече по-горе. Ето защо, сухите зеленчуци се поставят първоначално в студена вода, а солта се прибавя едва, когато омекнат.

Ако е необходимо при изпълнението на някоя готварска рецепта от гъби те предварително да се варят, водата трябва да бъде връща и малко коли-

чество. Варенето да бъде кратко, за да не загубят своя приятен специфичен аромат.

Добре свареният ориз трябва да представлява рохкава маса — всяко зърно да бъде отделено от другите, а не никакво нишестено тесто.

За целта може да се приложат няколко начини, но този, който наричаме ориенталски и главно се прилага у нас — предвижда за 1 обем ориз $2\frac{1}{2}$ — 3 обема вода. Предварително измит, оризът се залива със студена вода, поръсва се с необходимата сол и оставя на слаб огън или във фурничката на печката да ври бавно. Трябва водата напълно да се погълне. Ако оризът не е още сварен, а е останал на сухо, може да му се влезе още малко, но гореща вода.

Оризът при варенето не се бърка.

Каквото и да бъде приготвленето на макароните, те винаги трябва да претърпят едно предварително сваряване в кипяща, подсолена на вкус, вода. Продължителността на варенето е в зависимост от тяхната дебелина, качество и целта, за които са предназначени.

Общо правилно е — количеството на водата да бъде приблизително 2 литри за 250 грама макарони; да не се варят много, защото прекалено омекнали не са приятни. Те трябва да запазят своята „пъргавина“.

Следват ли се така набелязаните правила при варенето на продуктите, последните винаги ще запазят своята сочност и хранителност, ще станат по-вкусни и ще се сварят по лесно.

ПЪРЖЕНИЕ НА ПРОДУКТИТЕ

При изпържването на продуктите, били те от животински или растителен произход, техните тъкани се променят в кипящата мазнина по начин,

при който се получава продукт с приятен аромат и хруплива повърхност.

На изпържване се подлагат — месото, рибата, черния дроб, зеленчуците, плодовете, разни сладкиши и пр. Трябва веднага да отбележим, че само онези от тях, които съдържат в своя състав нишесте са в състояние да добият лека хрупкавост, тъй приятна при консумацията им. С всички останали е невъзможно да се постигне това. Впрочем, може лесно да се помогне на този недостатък, като предназначените за изпържване парчета се потопят в материя съдържаща нишесте, като брашно, панада и др.

Така например, месото не съдържа нишесте, за да може при изпържването да добие хрупливост. Ето защо, когато се пържат кюфтета, шницели и др., се потапят или в брашно или в панада: яйца и брашно, яйца и галета, яйца, мляко и брашно и др.

При изпържването на рибата, никога не може да се получи добър резултат, ако тя не е потопена в брашно.

Със зеленчуци и плодове, бедни на нишесте, трябва да се постъпи по същия начин — тиквички, сини домати, чушки и др.; ябълките — нарязани на кръгове, винаги се налагат да се потопят в някакъв вид панада.

Само, обаче, ако си спомните за картофите, известни ни с богатото съдържание на нишесте, веднага ще разберем защо тях изпържваме направо.

На какво се дължи получената хрупливост при изпържените продукти?

Нишестето, което съдържат самите те, или брашното, в което сме ги потопили, набъбва от водата (повърхността на месото, зеленчука, плода и др. колкото и да е подсушена, винаги е влажна),

след което, под влияние на високата температура на мазнината, къаквато и да бъде тя, нишестето преминава в нови тела (декстрин, гликоза), топлината продължава да им действува, те се карамелизират, изпърженото парче добива жълто-златист, или жълто-кафяв цвят и хруплива повърхност. През същото време тъканите от вътрешността претърпяват едно истинско сваряване във водата, която те сами съдържат.

Изпържането е свършено, парчетата бързо се изваждат, оцеждат се от мазнината, поръзват се с необходимата сол или захар, според случая, сервират се върху съвършенно топли чинии и поднасят веднага.

За успеха при работата трябва да се спазва:

1. Обемът на парчетата за пържене да не бъде голям, за да може до изпържането на повърхността и вътрешността да се свари. В противен случай, за да не останат сюрови, налага се по-продължително пържене, при което на повърхността започва вече овъгливане, вследствие на което продуктът почернява и губи съвършено своя вкус.

Все от същите съображения при приготвяне на мясо чрез изпържване, то трябва да бъде вземано ст младо добиче или птица и отстояло, та да бъде и по-крехко.

2. На парчетата, ако съдържат самите те нишесте (картофи) трябва да се попие водата с чиста кърпа. В противен случай, те трябва да се потопят, или в съвършено сухо брашно или в панада.

3. Мазнината, в която става изпържването, трябва да бъде съвършено добре сгорещена. Това се познава само като се потопи дървената лъжица, с която се работи, веднага мазнината да започне да ври около нея и когато лек дим се забелязва над повърхността ѝ.

В този момент, според нейното естество, температурата е между 140° и 200° .

Нейното количество е в зависимост от това какво се пържи. При по-големи парчета месо, риба и пр., мазнината да не бъде много, защото толяма част от нея прониква във вътрешността на тъканите и после те са тежки на вкус. Но при дребните рибки, при картофите и др. подобни, трябва да им се осигури плуване в мазнината. След изпържването им се изваждат из нея с надупчена лъжица. В противен случай рибките замъпват за дъното на тигания и се изваждат съвършено разкъсани, а картофите най-често прегарят, с което и външният им вид и вкусът им се изменят. Когато се изпържват някакви дребни сладкиши, гарнитури за супи, ябълки потопени в панада и пр., също трябва количеството на мазнината да бъде голямо. Те се изваждат из нея веднага щом добият златист цвят.

4. Ако зачеряването — карамелизирането — на повърхността закъсне да се получи, а парчетата само врат, трябва веднага да се извадят на чиния, да се остави само мазнината върху огъня, за да изври водата в нея и тогава отново да се поставят. Едва сега същинското запържване започва.

Употребяваните за пържене мазнини биват от животински произход — масло, млеч и лой и такива от растителен — оливия и дървено масло.

За предпочитане са тези, които завират при по-висока температура. Най-неподходяще в този случай се оказва маслото. Веднага щом огънят бъде малко по-силен, за да се зачервят парчетата, които се пържат, то почернява и загорчава.

Маста няма този недостатък, но тя има лошото свойство лесно да прониква във вътрешността на продукта, който се пържи и понеже самата тя е мъчно смилаема, прави и него самия тъжъв.

Добре є да се използва в случаи, когато пърженето няма да продължи много, за да няма достатъчно време за нейното проникване.

Говеждата лой, особено снази вземата около бъбреците, е много подходяща. Но не особено приятна за вкуса на мнозина, тя може да бъде смесена половината с мас.

Растителните мазнини, употребявани в кухната, са от всички най-подходящи. Загряват се при висока температура, мъчно прегарят, не проникват в самия продукт и са приятни на вкус. Ето защо, за риба, черен дроб, зеленчуци и някои сладкиши да се употребяват този вид мазнини.

ПЕЧЕНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

Да се пече един продукт, ще рече да се изложи на действието на лъчите на огъня, които, или му действуват непосредствено, или през преграда, като до него достига само тяхната топлина.

Вследствие на тази разлика се създават и няколко начина за изпичане на продуктите.

Печене на скара

Да печем на скара, ще рече да поставим продуктите върху горещите лъчи на огъня с цел да премине от сиров в годен за приемане и храносмилане. За разлика от печене на фурна, при този случай продуктът, поставен над огъня, погълща всички летливи отделения от употребения дървен материал, които имат специфичен аромат и с това продуктът добива свой много приятен вкус. От тук лесно може да се разбере, че горивният материал, който ще се употреби, е от голямо значение за вкуса на печеното. Известно на всички е, че в случая се предпочита дървения кюмюр. Каменните въглища с лошия мирис, трябва обезателно да се изоставят. Дървеният кюмюр се налага да се разгори добре, до жар, за да се избегне пушка, който опушчва продукта.

От значение е дървото, от което са получени дървените въглища. Печено върху жар от хвойната и лозовата гълъбина е с много по-приятен аромат, отколкото ако се употреби жар от кестен или бреза.

За да започне печенето, скарата се поставя върху пригответните разгорени въглища и когато тя добре се сгорещи, слагат се върху нея късовете месо. Месото се запича само от едната страна, а другата остава на свободен въздух, за разлика от печене във фурна, където месото се запича едновременно от всички страни. При това открыто печене, голямата част от температурата се губи, следователно не може да се пекат върху скара големи късове месо, тъй като те биха останали сувори.

Нека вземем за пример печене на един бифтек. Преди всичко месото трябва да се избере крехко и от добро качество. А ако самият къс месо няма следи от тълстина, за да не залепва о скарата, последната се намазва леко с оливия, като предварително е добре почистена. Някои смятат, че по скарата всяка частица изгаря и че тя остава чиста. Видимо това е тъка, но, в същност, по нея се наструпват изгорели парченца месо, тълстини и пр., които се налага да бъдат почистени.

Скарата се разполага върху сгорената жар и едва тогава се поставя отгоре бифтекът. Големината ѝ не трябва да надминава диаметъра на огъня, понеже разположените парчета месо по крайщата ще се намират вън от огъня и не ще се запичат бързо. От това резултатът е очевиден.

Дебелината на месния къс да не надминава 3—4 см. Ако огънят е достатъчно силен, месото веднага бива „грабнато“ от него. Какво ще рече то? И по-горе изтъкнахме, че месото съдържа белтъчни вещества, тълстини, гликоген и др. Сега, под влияние на високата температура, белтъчните вещества веднага се преосячат и образуват на повърхността

На месото една почти непроницаема покривка, която не позволява на мускулните сокове да излизат на вън и с това сочноста се запаѓа. Тъстините, понеже нямат свойството на белтъка, започват да капят, но ог огнените лъчи веднага се овъгливат и ние виждаме едно слабо зачервяване на месото. Гликозата (вид захар, която месото съдържа в малко количество), се карамелизира, предава апетитния червен цвят на месото и приятната, макар много слаба, хрупливост. Веднага познатият аромат на печено месо ни скара и още сега раздръжа апетита.

Ако така правилно настъпва промената с нашия къс месо, показва, че огънят е силен толкова, колкото е необходимо. Ако, обаче, той е много силен, месото започва силно да почернява, защото и тъстините и белтъчините и гликозата се овъгливат. Тогава скрата трябва да се вдигне малко по-нагоре. Докато наблюдаваме промената във външните пластове на месото, температурата и във вътрешността му се повишава, за да се започне изпичането и там. Сега е време да се обърне месото и от другата страна. Впрочем, сигурен знак за това са малките капчици сок, които се появяват на горната повърхност. При обръщането, внимаваме да не набождаме с вилица, а да си послужим с две тъкища. И сега същите физически и химически промени на месото започват. Водата от вътрешността на месото започва да образува пари, които наблягат на повърхностния пласт и виждаме парчето месо да се издува. При по-голямо парче това е по-слабо забележимо. Но при малки агнешки и овнешки филенца много ясно личи. И когато са вече добре изпечени, стават почти кълбовидни. Появат ли се отново капките на повърхността, отнемаме бифтека, посоляваме със сол и поднасяме.

При положение, че огънят е бил слаб, белтъкът няма да се втвърди, за да запази сочността, а голяма част от месния сок изтича. Гликозата не се карамелизира и месото остава сивкаво, с мека повърхност и без аромат.

Прочие, за да имаме успешно печене на скара трябва: 1) да имаме добре разгорена жар; 2) чиста скара; 3) къс месо, не много голям, със суха повърхност, намазана с мазнина; 4) внимание от наша страна, за да не се овъгли повърхността.

Освен бифтек и филенца, на скара може да се пекат още наденици, луканки, бъбречета, дробчета, котлетчета и др.

Пече се и риба. Прáвилата, които се отбелязаха по-горе, се налага да се спазват и сега. Може, като по-нежно месото на рибата, да се намазва с мазнина и повърхността на рибата и скарата, за да не се залепва и после да се откъсват цели парчета от кожата. Времето за печене на рибата е сравнително много по-малко.

Печенето на скара е един от най-старите начини за приготвление на месото. При него се запазва почти всичко каквото съдържа то. От друга страна, понеже не поглъща странично никакви тълстини — е по-лесно смилаемо. А заради своя приятен вкус и аромат — много апетитно и твърде търсено.

Печене на шиш

Този начин за печене се прилагá преди всичко върху месото и то главно, когато се кáсae за по-големи късове, или даже за цели агнета, ярета и пр., които не биха могли да се изпекат върху скара. Ако, дáже, опитаме това, ще видиме, че месото дори да прегори на повърхността, вътрешността все още остава сурова, защото там температурата едва е достигнала до 60°. (Когато се пекáт „шиш-

чета", имаме истинско печене на скара, а не на шиш, понеже парченцата са много малки и за улеснение при обръщането им и въобще при работата — се набождат на металически шиш).

И така, месото, предназначено за печене на шиш, се пробожда с металическа или дървена пръчка, но се внимава много последната да не прегори.

При този случай огънят се разполага от страна. Месото започва да се загрява и с него настъпват същите промени, каквито отбелязахме при печене на скара. Щом мазнината се забележи да капе и повърхността да се зачервява, веднага шиша се завърта. Друга част от месото се поставя срещу огъня, за да настъпят и с него промените в съставните му части.

Така завъртането на шиша продължава много пъти, докато повърхността добре се зачерви, а месото от целия къс се напълно изпече.

За да се избегне, обаче, прегарянето на месото, мазнината, която капе, се събира в подложен съд и с нея постоянно се облива повърхността.

Когато печенето на шиш се извършва на открыто, в който случай се намира начин месото да се разположи високо над огъня, то слабо се опушва и добива още по-приятен вкус.

Печене на фурна

Печенето на фурна е именно този начин, при който месото се оставя не под влияние на преки, а под косвени лъчи. За целта фурната трябва да бъде добре загорещена, за да се запече веднага, но същевременно да не е и много силна, което би причинило бързо прегаряне на повърхността и недостатъчно изпичане на вътрешността.

И за месото, което се пеке във фурна е необходимо да се залива с мазнина, по съображения,

изтъкнати по-горе. Освен това, повърхността става още по-хрупка, а месото по-сочно, като през време на печенето се залива с малко студена вода и натрива с парче лимон.

Риба също може да се пече във фурна, но обезателно често да се залива с мазнина.

Във фурната се пекат, и зеленчуци, и плодове и сладкиши.

И всичките добиват много по-приятен вкус, отколкото когато са само сварени (картофи, ябълки и други).

По-специално за сладкишите не би могло да се определи общо в каква пещ да се пекат, защото в това отношение се коренно различават едни от други. За всеки от тях сътвата на пещта ще се посочва в рецептите.

ПОДПРАВКИ

За да се предаде по-приятен вкус и аромат на дадено ястие, или сладкиш, се употребяват най-разнообразни продукти, като — сол, червен и черен пипер (счукан и на зърна), бахар, дафинов лист, канела, карамфил, кимион, кмин, портокалова и лимонова кора, (настъргана и на парченца), индийско орехче, ванилия (на пръчки и на прах), чесън, магданос, джоджан, чубрицă, копър, малко вино, малко салца, парченца опушена сланина, бучка захар и други.

Не всяка от тези подправки подхожда за кой да е продукт и за кое да е ядене, или сладкиш. Трябва да има известно сходство между специалния вкус и аромат на главния продукт и подправката, която ще се прибавя към него, за да се получи един нов вкус — приятен и задоволителен.

За това в готварските рецепти винаги е определен видът на подправката, която подхожда да се постави.

Много страни измислици в това отношение се наблюдават в кухнята на някои домакини (като например — дафинов лист и зърна от бахар на постна картофена яхния, на прах с сриз и други подобни).

С количеството на подправките никога не трябва да се прекалява. Да не се забравя, че те са само прибавка със специална цел. Когато силно се чувствува аромата на подправката, яденето или сладкишът не са така приятни при ядене.

Особено внимание заслужава солтă. Известно е на всички, че не се приготвя ядене без сол. Тя не само е подправка, но е необходимост за орга-

ниэма. Намира се в съст а на т каните, на кр вта и на всички течности в човешкото тяло. Освен то-ва, готварската сол има свойството да противодействува на някои образув ни в организъма отрови и за това, ако тя липсва от храната, той губи способността да се бори против тях.

Колкото е необходима д  се приеме в минимални количества, толкова е вредна, когато се прекалява с нея, а това е тв рде често явление, особено в селската кухня. Там се яде обикновено много солено, както онази храна, която ежедневно се приготвя, так  и т зи, която се подготвя за зимата — осолено месо, кисело зеле, туршии и др. Голямото количество сол, което се поставя най-вече при тези три случаи, разрушава и убива всякаакв  хранителна стойност на преработения продукт.

Нека нашата дом киня разбере, че не е само солта, която ще запази продукта от разваля. Ако тя спре вниманието си и на някои други условия, които, ако съумее да спази, продуктът ще се запази и при по-малко количество употребена сол.

Да се яде солено е навик. И като се имат предвид лошите последици от това — преждевременно отслабване на зрението, разстройство на нервите и пр., трябва от деца да се свикват всички към побезсолно ядене, което в същност не е лишено от необходимото количество сол.

ЗАСТРОЙКИ

Застройването е процес, при който една течност — суп  или сосът на д дено ястие се сг стява, увеличава своята хранителност и подобрява вкуса си чрез прибавк  на някой нов продукт.

Прибавките за подобна цел могат да се отбележат в три групи:

1. Тези от тях, които, щом дойдат в контакт с течността, набъбват и я сг стяват. Към тях се

отнасят — брашното, нишестето и настърган сух хляб.

2. Тези, които се разбиват из течността на множество дребни капчици, макар за твърде кратко време, защото накърно след това се сгъстяват като пласти на повърхността. Това са маслото и сметаната.

3. Тези, които разбивайки се на капчици се и пресичат под влияние на топлината, втвърдяват се и по този начин остават из целата течност. Типичен пример за този случай е яйцето.

При застройване с брашно или нишесте, определеното количество се размива в студена вода, която бавно се налива и бързо се бърка. Образува се млековидна течност, от която нишестените зърнца веднага се отаяват. Предвид на това, тя още в момента на разбъркването се изсипва към супата или соса, които също трябва веднага добре да се разбъркват. Течността бързо се сгъстява, оставя се десетина минути да поври и се отнема.

Когато се употребява за застройка настърган сух хляб, трябва да се прекара през сито, за да бъде съвсем дребен.

При изсъхването си хлябът е загубил част от водата. Сега щом дойде в контакт с течността, той наново поема загубената вода и по този начин водата на супата или соса се намалява и те се сгъстяват.

С масло и сметана се застройва в момента, когато ще се поднасят супата или соса, поради това, че те бързо се отделят на повърхността.

Застройването с яйце, поради неговия състав, се основава на двата принципа — емулзиране (разбиване на малки капчици) на мазнината, която се съдържа в жълтъка и на пресичането на белъчината.

За да се постигне едно сполучливо застройване с яйце, без неговия белтък да се пресече на едри парчета, изиска се по-голямо внимание. За целта, яйцето много добре се разбива и смесва с част от изстудената супа или сос. Това, което ще се застройва, се оставя да заври, отнема се настрана и след 1—2 минути от него се наливава по малко към яйцето, като бързо се бърка. След това получената течност обратно баечно се наливава към супата или соса и пак продължава да се бърка.

Ако температурата на продукта, който застройваме е много висока и белтъкът на яйцето, вместо да остане мек и разбит из цялата течност, се втвърдява, отделя се на големи парчета, ние казваме, че супата или сосът са „пресечени“.

При някои от горните застройки се прибавя и прясно или кисело мляко, чрез които хранителността още повече се увеличава и вкусът още повече подобрява.

ЗАПРЪЖКИ

Запръжката, основа също на супи и сосове, е в същност една застройка от брашно, изпържено предварително в мазнина, при което добива цвят, вкус и аромат.

Видът на мазнината, която се употребява е в зависимост от целта, за която е предназначена запръжката. Един или друг вид, тя се добре сгорещява. Веднага към нея се прибавя брашното и бързо се бърка. То най-напред добива кремав цвят, после порозовява и най-после става светло кафяво. В зависимост от това — бяла, кремава или тъмна запръжка ще се приготвя, вливането на течността започва в един от тези три момента. Тя трябва да бъде хладка, баечно да се наливава и запръжката бързо да се бърка.

Течността може да бъде вода, мляко, бульон или сокът на яденето, за което е предназначена запръжката. Количество, което ще се налее е в зависимост от гъстотата, която трябва да се получи. Остъга се на слаб огън малко да поври.

Така се приготвлява обикновена запръжка.

При някои случаи, обаче, към запръжката може да се прибавят — нарязан лук, нарязани червени домати или салца, чушки, моркови, гъби, някои подправки и др.

В такъв случай, най-напред в мазнината се изпържва лука, като в началото му се прибавя сол, а когато е готов, се поръсва с червен пипер и тогава се слага брашното.

Ако към запръжката ще има чушки, изпържват се заедно с лука; а червените домати се прибавят след червения пипер — преди брашното.

По-нататък се постъпва по описания вече по-горе начин.

СОС ОВЕ

Всеки продукт — месо, зеленчук, или някакъв плод, когато бавно се задушава, изпуша част от водата, която съдържа и в съда се получава сок, с хранителни вещества, които влизат в състава на продукта и част от които в момента на варенето са излезли навън.

Парата, която се образува, се охлажда на ката и отново, във вид на катки, пада върху продукта, облива го и по този начин през всичкото време, докато трае варенето, течността изтегля из него хранителни вещества. Затова образувалият се в съда сок е много вкусен и хранителен. Особено тези качества се подсилват, ако продуктът, който се вари не е само един, а няколко — месо с някакъв зеленчук или други такива. На този сок липсва само гъстотата. Ако се желае да му се прида

и такава, употребява се някаквă застройка и тогава се получава истински с о с.

Различните подправки, застройки и запръжки, които могат да се употребят при приготвленето на сосовете, допринасят щото от тях да се създават много видове, а чрез това да се получи голямо разнообразие от ястия. Колкото повече сосове се познават и приготвяват, толкова по-разнообразна кухня може да се поддържа.

Сосовете биват студени и топли.

Студените сосове се поднасят обикновено към храни, които се сервираят на масата преди супата или като първо ядене след нея.

1. Типичен студен сос е майонезата. Характерното при нея е, че като последица от начинът, който се прилага при приготвленето ѝ, тя се сгъстява без за това да се употребяват един или друг вид застройки или запръжки. Впрочем, употребените за майонезата яйца и мазнина, сами по себе си са продукти за застройки и, вследствие на емулзираната тъстиня, се получава едно силно сгъстяване. Обаче, тази емулзия е много по-трайна, за разлика от емулзираната мазнина при обикновено застройване с нея.

Приготвленето на майонезата е колкото лесно, толкова и деликатно, вследствие на което много често не се сполучва. За да се избегне неприятния неуспех, трябва строго да се съблюдават няколко правила:

а) по възможност продуктите и съдовете, които ще се употребяват при нейното приготвление да са с изеднаквена обикновена стайна температура;

б) яйцата, от които ще се приготвява майонезата да са пресни; жълтъците им да не се разливат;

в) мазнината да се сипва капка по капка, особено в началото и да се бърка бързо и непрекъснато.

то, като се гледа да се вкарва в сместа, колкото е възможно повече въздух;

г) количеството на мазнината е в зависимост от броя на жълтъците, като обикновено се пресмята по 250 грама оливия за 2 жълтъка. Но в същност два жълтъка са в състояние да погълнат много повече мазнина. Такава майонеза, обаче, не е приятна на вкус и е тежка, мъчно смилаема.

За да пристъпите към приготвянието на майонезата, счупвате яйцата внимателно, отделяте само жълтъците и към тях веднага посыпвате с два пръста сол. Ако имате счукан черен пипер, пресейте го и поставете и от него толкова. Ръзбъркайте и почнете да сипвате мазнината капка по капка. Бързо бъркайте. След известно време майонезата се силно сгъстява и започва да се дели на парчета. Капнете ѝ тогава 1 чаена лъжичка вода и пак бъркайте. Тя веднага се превръща на обща маса и побелява. Продължавайте да сипвате мазнината. Колкото повече мазнина сте сипали, толкова по-бързо може да започнете да вливате повече от нея. От време на време капвайте по малко лимонов сок или лимонтозу разтворено във вода. В краен случай те могат да бъдат заменени и с оцет.

Така продължавайте, докато всичката мазнина се насипе. Опитвайте на вкус. Ако е необходимо да се прибави още сол или киселина, това правете пак постепенно, като не забръвяте да бъркате. Ако, поради някаква причина, майонезата се пресече, тя може бързо да се поправи. Счупете повторно едно яйце. Вземете само жълтъка му, ръзбъркайте го с щипка сол и започнете да сипвате към него малко от пресечената смес.

През всичкото време постъпвате така, като да правите сега майонезата, с разлика, че вместо

чиста мазнина най-напред изразходвате мазнина, която се пресече, а после продължавате да сипвате само оливия — приблизително 1 кафяна чашка.

2. Майонезен сос

Към приготвената майонеза (рец. 1) прибавете много дребно нарязани кисели краставички и твърдо сварен белтък. Разредете с малко студена вода.

3. Зелена майонеза

Приготвената по описанния начин майонеза (рец. 1) смесете с нарязани на дребно магданос и копър.

4. Сос тартар

Основата на този сос е пак майонеза (рец. 1). Към нея прибавете нарязани на дребно кисели краставички, магданос, счукан чесън и 1 лъжица горчица.

5. Сос с яйца

Обиварете много твърдо 2 яйца, вземете жълъците им и ги смачкайте много добре, като прибавите към тях и жълтъка на едно сурово яйце. Сбийте добре всичко и прибавете капка по капка 2 лъжици хубаво дървено масло. Като се сбие добре и стане на пяна, прибавете сол, пипер, една глава ситно нарязан лук и малко оцет. Разбъркайте добре да стане на възядка каша и поднесете със задушено или пържено месо.

6. Сос с горчица

Турнете една лъжица масло в тиганя, запържете в него чарче захар и 2 лъжици брашно, докато стане кафяно, нарежете на дребно една глава лук, турете да се запържва при горната смес, докато и той получи кафяв цвет. Влейте тогава малко месен бульон, поръсете сол, пипер и оставете да ври 30 минути. Преди да поднесете, размийте 2 лъжици горчица с малко лимонов сок, размесете го към горния сос и поднесете.

7. Сос с горчица за риба

Сварете добре 4—5 яйца, обелете ги и ги нарежете. Скълцайте ситно няколко листа магданос, разбъркайте ги с 2 лъжици горчица, 1 лъжица захар, оцет по вкус. Разбъркайте всичко добре и сипете върху варена риба.

8. Сос с чесън за риба

Очистете 1 глава чесън и я счукайте много добре в дървен хаван. Вземете ядките на 10—12 ореха, пуснете ги към чесъна и счукайте и тях. Турнете малко сол, наливайте по малко дървено масло и продължавайте да чукате, докато налеете 2—3 лъжици от маслото. После влейте и оцет колкото обичате, бъркайте, докато побелее като мляко, разредете го с малко топличък бульон от сварената риба или, ако рибата е печена, с малкотопла водица и полейте рибата.

Със същия сос могат да се поднесат и раци, като се очистят от черупките и наредят в чиния, след което се заливат с този сос.

9. Сос с чесън и жълтък

Счукайте добре 2 глави чесън, прибавете 1 суров жълтък и 1 малко парче среда от хляб, нацинано във вода или мляко, сол и пипер. Смесете всичко наедно, като вливате към сместа капка по капка дървено масло и бъркайте непрекъснато, както това се описа при майонезата (реч. 1).

Този сос е много добър за печено и птици.

Тези видове студени сосове може да поднесете към варена, пържена и печена риба, раци, варен мозък, варени яйца, варено телешко месо, варени и нарезани на дребно картофи, моркови, белтък от яйце, смесени със сос сварени зелени гравюри зърна и нарезани на дребно шунка и кисели краставички (руска салата) и пр. Продуктите, които ще се сервират с майонеза, трябва също да бъдат студени.

Топлите сосове имат широко приложение в готварството. Пригответи с умение, нагодени на вкус — те са превъзходна прибавка към всички видове хранителни продукти, преработени под една или друга форма.

10. Обикновен бял сос

Прави се обикновена светла запръжка от брашно (виж запръжки стр. 62), която се разредява с вода или бульон.

Ако се залива с вода, количеството на мазнината е почти равно на количеството на брашното — 2—3 лъжици мазнина и 2—3 лъжици брашно.

Когато се употребява бульон, сосът да се посолява след като се опита.

Този сос става още по-ханигелен, ако запръжката се разреди с мляко. Белият сос е още по-апетитен, ако се поръси със счукан черен пипер.

11. Бял сос със сметана

Пригответя се обикновен бял сос (рец. 10) и се застройва (виж застройки стр. 60) със сметана.

12. Сос бланкет

Пригответя се обикновен бял сос (рец. 10) и се застройва (виж застройки стр. 60) с яйце.

13. Холандски сос за риба

Разтопете една лъжица чисто масло на огъня, турете в него 1 лъжица брашно дълъг се запръжи, влейте малко от соса, в който се е варила рибата и бъркайте, докато се сгъсти. След това сбийте 2 жълтъка с 2 лъжици кисело мляко, подбъркайте соса с тази смес, турете го на огъня само да се сгорещи без да завира, оцедете малко лимонов сок и поднесете с рибата.

14. Сос с дървено масло

Турете в 1 пръстена паница 4—5 лъжици дървено масло и го бийте с дървена лъжица докато побелее. После прибавете 3 жълтъка, като ги пушкате един по един и продължавайте да бъркate.

Прибавете необходимата сол, изстискайте сока на 1 лимон и продължавайте да бъркате също 15 минути. Този сос може да се употребява за риба и за студено варено месо.

15. Сос с жълтъци

Запържва се в 2 лъжици масло 3 лъжици брашно, като се внимава брашното да запази белия си цвят. Към него се влива постепенно охладен бульон от риба, месо, или сварен зеленчук, в зависимост от това, към какъв продукт ще се поднася. Прави се по-рядък. Като поври 10-тина минути, отнема се настрана и застройва с 2 жълтъка, смесени с лимонов сок. Опитва се на вкус.

16. Сос фрикасе

Приготвя се обикновен бял сос с бульон (рец. 10), който се застройва с 1—2 яйца и 2—3 лъжици кисело мляко. (Виж застройки стр. 60).

Тези бели сосове се поднасят обикновено към варено агнешко или телешко месо, варено пиле или кокошкă, към барен мозък, риба и пр.

За разлика от случаите, когато същите тези продукти се поднасят със студени сосове, сега всичките трябва да бъдат топли. Затова, най-често, след като сосът е готов, изливат се върху продукта в тенджерата в която е врят и така се държи на топло до момента на поднасянето. Да се внимава, ако в застройката е имало яйце, да не се пресече сега.

17. Обикновен доматен сос

Основата на този сос е обикновена тъмна запръжка (виж запръжки стр. 62), която се разредява с вода.

За да се получи доматен сос, може след това да се постъпи по два начина: или да се сипе към разредената смес размитъ доматова салца, или доматов сок, получен чрез пресуване на пресни червени домати. Във втория случай, обаче, трябва да

се има предвид, че сокът е рядък, поради което запръжката ще се разреди с по-малко вода.

Сосът се оставя да заєри, прибавят му се необходимата сол, няколко зърна от бахар и черен пипер и 2—3 дафинови листа. След няколко минути се отнема от огъня, като се държи на топло, до момента на сервирането.

18. Друг вид доматен сос

Няколко пресни, добре узрели червени домати обелете и нарежете на дребни парченца. Напушайте ги в сгорещената мазнина и пържете, докато всичко стане на каша. Поръсете с 1—2 лъжици брашно, прибавете няколко парченца счукан чесън и като всичко се добре изпържи, започнете да вливате постепенно хладка вода и да бъркate не прекъснато.

Когато получите възрядък сос, оставете да заєри, прибавете необходимата сол и след няколко минути отнемете настрана от огъня.

19. Трети вид доматен сос

Нарежете 1—2 глави лук на едри парчета, прибавете към тях малко чер пипер на зърна, бахар, дафинови листа и кора от лимон. Влейте им малко супа, или вода и оставете да врат.

След като оврат, запържете малко брашно в масло, прибавете доматен сок и оставете да ври, докато се сгъсти сосът. Прецедете го след това и поднесете.

Тези три вида сосове са подходящи да се поднесат към пържени кюфтета от месо или от картофи, от ориз, към пържени сини домати и др.

20. Прост сос

Счукайте 1—2 главички чесън, нарежете много на дребно 1 връзка магданос и залейте с 2—3 лъжици бульон. Прибавете сол, ако това е необходимо и оставете да поври, докато чесънът напълно омекне.

Този сос е подходящ да се подаде към сварено телешко или младо говеждо месо. Който желае, може да го застрои с 1 яйце.

21. Червен сос

Попарете с вряла вода 3—4 пиперки, остьржете им месото и смесете заедно с 2—3 главички счукан чесън. Към получената кашица сипвайте по малко от топлата мазнина, в която току-що сте пържили риба. Бържайте добре на една страна. Прибавете потребната сол.

Този сос може да поднесете към всяка към вид пържена риба.

22. Вкусен сос

В малка тенджерка сложете 3 лъжици оцет, 1—2 главички счукан чесън, счукан черен пипер, много дребно нарязан магданос и 1 лъжица масло.

Оставете да поври 10-тина минути.

През това време запържете в тиганче 1—2 лъжици брашно, разредете го с хладка вода или бульон и щом заври смесете с първата смес.

Така приготвен този сос е подходящ за пържени тиквички, сини домати, пиперки и др.

23. Сос марината

В 3—4 лъжици мазнина изпържете 1—2 глави лук нарязан на тънки филийки. За да се изпържи по-добре, поръсете го с необходимата сол и пържете на не много силен огън. Когато добие тъмно жълт цвят, отдръпнете настрани, поръсете с червен пипер и насипете веднага сок от домати или парченца от обелени червени домати, 1 глава счукан чесън и нарязани на ивички моркови. Пържете още малко и сипете вода, колкото да не стане много рядка маринатата. Прибавете зърна от бахар, черен пипер и няколко дафинови листа и чашка вино.

Оставете да ври, докато всички продукти добре омекнат. Размийте тогава със студена вода 1

ръвна супена лъжица брашно и го изсипете в соса. След няколко минути снемете.

Този сос е най-подходящ за пържени кюфте-та и за пърженна риба.

24. Сос с гъби

Очистете и обелете гъбите и ги оставете да стоят в студена вода. Разтопете малко масло, турете в него сока от 1 лимон и 1/2 чаша бульон и извадете ги и нарежете на дребно. Запържете отделно малко брашно в масло, влейте в него 2 чаши бульон и като възври, сипете в него гъбите, заедно със соса, в който са се варили. Прибавете 1 чаша бяло вино и оставете да се сгорещи.

Поднесете този сос към котлети.

25. Сос за скумрии

Обиварете скумриите в малко вода с потребената сол, няколко зърна бахар и пипер. Вземете 3 лъжици дървено масло, подбъркайте в него 3 лъжици брашно, няколко магданозени корени, дребно нарязани с листите заедно, потребната сол, пипер, 3—4 лъжици вино и сок от 1 лимон. Турете тази смес да ври и като изври да остане наполовина, прибавете 2 чаши лъжички горчица, наредете скумриите в чиния и ги полейте с този сос.

26. Сос за кюфтета

Нарежете на ситно — моркови, целина, чесън, лук, магданос и дафинов лист. Прибавете бахарови зърна, чер и червен пипер и малко брашно. Запържете всичко в масло, докато омекне, турете тогава и домати и като се запържи още малко, налейте му топла вода и го оставете да ври, докато се сгъсти. Влейте в него малко оцет. Поднесете го отделно към пържени кюфтета.

САЛАТИ

Салатите представляват суров, сварен или печен хранителен продукт, подправен на вкус най-вече със сол, оцет или сок от лимон, оливия и понякога с черен пипер.

Според съдържанието си, салатите биват от един или няколко продукта. Така например, към първите — единичните — се отнасят салатите от: маруля, зелен лук, пресни или кисели краставички, само от червени домати, само от печени чушки, от градинско цвекло, кервиз, стар лук, прясно зеле, зелен или зрял фасул, ряпа, моркови и пр., а към вторите се числят тези, при които се комбинират два или повече хранителни продукта. Типичен представител на тези комбинирани салати е така наречената руска салата — съдържаща майонеза, зеленчуци и месо, като само майонезата от своя страна, както видяхме съдържа: оливия, яйца, лимонов сок, сол и черен пипер, а останалите продукти са: картофи, целина, грах, моркови, кисели краставички и шунка.

При салатите могат да се създават и други най-разнообразни комбинации: картофи и лук, твърдо сварени яйца и маруля, червени домати и печени чушки и др.

При едни от салатите се налага подправянето на вкус да стане преди да се поднесат на масата, даже доста преди това, като например картофената и фасулева салати, печени чушки, зеления хайвер, лютеницата, ряпата, морковите и др., а при други това трябва да стане непосредствено преди да се започне обеда или вечерята, защото в противен случай продуктът омеква и губи вкуса си. Такъв е случаят с марулята, зеления лук, пресните краставички, червените домати и др.

Сместа за подправянето на салатите най-добре е да бъде предварително приготвена в една

чаша — оцета, малко вода, ако той е много силен, солта и оливията. Много приятен вкус добиват някои от салатите, когато към тази смес се прибави и щипка захар (за маруля, ряпа, моркови и др.).

За една обикновена салата най-добра смес се получава от 2 лъжици оцет, 2 лъжици оливия, 1 лъжица вода, 2 щипки сол, 1/2 бучка захар, (ако ще се прибави такава).

Понеже солта в мазнината не се разтваря, трябва най-напред тя да се залее с оцета и водата, за да се разтопи и тогава да се прибави оливията.

Понеже мазнината лесно се отделя, в момента на заливането сместа добре се разбърква.

Като добра подправка към някои салати са горчицата и дребно нарязаните копър и магданос, разбира се поставени съобразно вкуса на тези, за които е предназначена салатата.

В нашето село не са свикнали да ядат салати. Или, ако правят такива, ги използват като самостоятелно ядене, а не като прибавка, за възбуддане на апетита, към друго ядене.

Особено, когато съдържат сирови продукти, салатите са много ценни храни и трябва да се ядат на всеки обед и на всяка вечеря.

Салати от сирови продукти

27. Салати от маруля, зелен лук, пресни краставички, червени домати, зеле, ряпа, моркови

За тяхното приготвление е достатъчно само даденият продукт много добре да се измие и съответно да се почисти и нареже или настърже, след което да се залее с приготвената смес и веднага да се поднесе.

Когато салатата ще се прави от стар лук или от ряпа, те след като се нарежат и настържат, се посоляват със сол, претриват се между ръцете,

промиват се с няколко води и тогава се заливат с течността.

Да се внимава, какво количество сол ще се постави в оцета, понеже вече продуктът е предварително осолен.

Зелето, което ще се използва за салата, също се претрива със сол след като се нареже, но не се промива след това. Ето защо трябва количеството на солта да бъде колкото е необходимо.

За да се създадат красиви фигури в чинията със салатата, може да се нареже и бяло и червено зеле.

Тази салата много добре подхожда към пържени кюфтета от месо и картофи, към шницел и др.

28. Таратор

Тараторът е също вид салата, която, обаче, с много по-омекотен вкус, много пъти през големите горещини на лятото, се взема като супа.

За приготвленето му са необходими -- краставици, кисело мляко, орехи, оцет, оливия, чесън, копър, сол — следователно и той е една комбинирана салата.

Обелената краставичка се нарязва на дребно. Слагат се в купа и смесват с киселото мляко, счуканите чесън и ядки от орехи, 1—2 лъжици оливия, нарязан копър и необходимото количество сол. При нужда се поставя и оцет. Залива се със студена вода. Количество то е в зависимост от желанието ни за гъстотата на таратора.

Салати отварени продукти

29. Салата от зрял фасул

Сварете зрял фасул, докато зърната добре омекнат, но пак да запазят своята цялост. Внимавайте, щото водата му да остане съвсем малко.

Нарежете на дребничко лук, или счукайте няколко парченца чесън, смесете с фасула, след като

то той е изстинат и тогава залейте с течността. (Виж стр. 73).

30. Салата от зелен фасул

Приготвява се, като зеленият фасул се сварява в съвсем малко количество вода, при което положение той се задушава. Оставя се да изстине и тогава му се налива течността. (Виж стр. 73).

Вкусът на този вид салата се подобрява, ако измежду фасула се размесят нарязани на дребно, но обелени, червени домати или вместо с оцет салата да се залие с пресен доматов сок, смесен с оливия и счукан чесън.

31. Салата от картофи

И за нейното приготвление картофите се предварително сваряват, обелват, оставят да изстинат, за да не се трошат при нарязването, режат се на правилни пърченца, смесват се с лук, нарязан на филийки, осолен, претрит и промит с вода и тогава се заливат с оцетна течност. (Виж стр. 73).

Тази салата подхожда да се поднася към пърженено и към печено.

32. Салата от градинско цвекло

Градинското цвекло се измива добре и поставя в съд с малко вода върху умерен огън да се задушава до омекване. Изважда се из водата, обелва се и нарязва на тънки филийки, които се накисват в оцет, осолен по вкус да престоят поне 2—3 часа. След това се поднася.

Ако се желая цвеклото да се запази за по-дълго време, това е възможно, като се остави залято с оцет в някакъв буркан.

33. Салата от спанакови коренчета

Останалите коренчета след изчистването на спанака може да се използват. Едно тяхно приложение е като салата. За целта те се остьрят, добре измиват и с малко вода, подсолена на вкус, се сваряват до омекване.

Когато изстинат се нареждат в чиния и зализват със смес за салата. (Виж стр.)

34. Салата от цветно зеле

За приготвленето на тази салата се постъпва по току-що описанния начин за салата от спанакови коренчета. (Рец. 33).

Печени и пържени салати

35. Зелен хайвер (къпооолу)

Два-три не много големи сини домати, за да нямат много семки, изпечете върху добре сгорена жар, като внимавате да не ги прегорите. Необходимо е, обаче, огънят да бъде силен, за да остане вътрешността със съвсем светъл цвят. При бавно печене тя силно потъмнява.

Избелете ги и счукайте месото на доматите в гаванка. Когато се мели през машинка за месо потъмнява.

Полученото смесете с опечени, обелени и също счукани в гаванка 1—2 червени домати и 1—2 зелени чушки, 1 главичка чесън, нарязан магданос, оливия по желание и оцет и сол на вкус.

Добре разбъркайте всичко.

36. Лютеница

Опечете хубави месести червени чушки. Да има измежду тях поне една лютица, за да предаде ръзлютив вкус, та салатата да оправдае името си. Да не се допуска да бъде много лютива, защото е вредна.

Обелете ги и заедно с 2—3 опечени и обелени червени домати — счукайте в гаванка.

Смесете полученото със счукани ядки на 3—4 ореха и скелидките на 1 главичка чесън.

Прибавете оцет оливия и сол на вкус. Тези последни двата вида салати са с много приятен вкус, поради което се ядат не само като прибавка към

някакво ядене — печено, пържено и др., а още — самостоятелно като мезе за ракия, намазани на филийка хляб, като приятна закуска и пр.

37. Салата от печени чушки

Чушките, които ще употребите да бъдат пресни и месести. За да може да наредите по-красиво вашата салата, изпечете и 2—3 червени чушки.

Печете на по-силен огън, но не непосредствено върху него, защото те може да прегорят. Не ги печете много. Когато чушката силно омекне не е така апетитна.

За да може да ги обелите по-лесно, нареждайте ги в някакъв съд, който захлюпвайте, в който те се задушават в собствената си паря.

Обелените чушки залейте с оцетната течност (виж стр. 10—15) поне 10—15 минути преди да поднесете салатата.

Ако към чушките ще наредите и резени от червени домати, тях поставете в последния момент преди да поднесете чинията на масата за ядене.

38. Салата от пържени камби

Добре зачервени едри камби пържете в оливия до като поомекнат от всички страни. Наредете ги в чиния, оставете да изстинат и залейте с оцет, в който сте прибавили щипка захар, толкова сол и от мазнината, в която пържихте камбите.

Дръжте така около 1/2 час, като често обръщате камбите, за да се накиснат в оцета.

Салатата става много вкусна, ако вместо оцет се залее с пресен доматов сок.

Поднесете тази салата към печено, към пържено, към зрял фасул, картофи и пр.

РАЗНИ ГАРНИТУРИ

Така се наричат всички онези прибавки към задушените, пържените и печените хранителни продукти, чрез които се сполучва яденето да се

поднесе в по-красив и по-апетитен вид и това, което е по-съществено — да се допълни храната в своя състав, чрез комбинацията от 2, 3 или повече продукти и то така комбинирани, че те наистина да се допълнят.

За целта, когато ще се пригответя даден вид гарнитура към едно ядено трябва винаги да държите сметка за неговия състав, та чрез гарнитурата да дадете онези хранителни вещества, които липсват.

Нека в случая не се ръководите само от вкуса си, а и от разума.

Така например, не е сполучлив комбинацията между месо и фасул, месо и грах, колкото и да ни са вкусни агнешките котлетчета с попарения в масло грах, или свинската пържола със зрелия фасул, защото месото, фасулът и грахът са хани богати преди всичко на бълтъчни вещества. Наистина има различие между тях, поради разликата в произхода им — растителни и животински, но храната в такъв случай остава бедна на въглехидрати.

Към риба, която почти е лишена от въглехидрати, трябва да се дават за гарнитури хани богати на тези вещества — картофи, ориз и др., като тази празнота ще се запълни.

Спанакът, копривата, киселецът, най-вече във форма на пюре, са добри гарнитури, защото са богати на минерални соли и обогатяват храната на такива.

Гарнитури от картофи

39. Задушени картофи

Обелете картофите, нарежете ги на резени, като ябълки, сложете ги в съд, сипете към тях малко вода и 1—2 лъжици масло, поръсете с необходимата сол и оставете да врат на тих огън.

Когато водатът почти се изпари и картофите започнат да се запържват, внимателно разбъркайте, за да не раздробите картофите, понеже те вече са омекнали и след малко отнемете.

Поднесете ги съвсем топли, като ги поръсите с дребно нарезан магданос или копър и счукан черен пипер.

40. Грубо картофено пюре

Измийте няколко гладки картофи, сварете ги до омекване, обелете и разрежете с нож на правилни по-едри кубчета. Напушайте ги във връща мазнина, бъркайте, за да не загорят, поръсете с нужната сол и много малко червен пипер и отнемете настрана.

41. Картофено пюре с лук

Постъпвате по същия начин като за грубо картофено пюре (рец. 40), с тази разлика, че сварените и нарезани картофи прибавяте към запръжка на дребно нарезан лук.

42. Пюре от картофи

Измийте, сварете, обелете и смачкайте много добре картофите, докато са още топли. Това може да стане или през машинка за месо, или с преса за картофи или само с вилица, което е по-бавно и по-трудно.

Изсипете полученото в 2—3 лъжици спорещено масло и бързо бъркайте върху огъня, за да не загорят картофите.

Вливайте след това към тях прясно мляко, бульон от месо или в краен случай — вода, но постепенно и постоянно бъркайте. Трябва да получите каша със средна гъстота. Прибавете ѝ сол на вкус. Като поври няколко минути отнемете.

43. Картофени суджучета

Сварете и смачкайте картофите по горе описанния начин (рец. 42).

Прибавете към сместа 1—2 яйца, малко брашно, сол, счукан черен пипер и много дребно нарязани магданос и копър.

Върху дъска поръсена с брашно правете от това картофено тесто дълги руленца, подобни на наденици. Нарязвайте на дължина 6—7 см. и спушчайте в силно сгорещена мазнина да се изпържат до зачервяване от всички страни, за която цел внимателно ги обръщайте.

Щом са готови, боднете им от двета края по едно тънко и дълго пárченце от сварен морков, наредете суджуетата в красива фигура в чиния и поднесете.

44. Пържени картофи

За да успеете да пригответе апетитни изпържени картофи, трябва да знаете следното:

Най-подходяща мазнина е оливията; количеството ѝ да бъде по-голямо, за да могат картофите да се варят в нея, а не да се залепват за дъното на съда; нарязвайт се на парчета еднакви по форма и дебелина; картофите да не се пуштат в мазнината по много наведнаж; да се изваждат с наđупчена лъжица, след като са добили златожълт цвят; да се поръсват със сол веднага след изваждането им из мазнината.

Спазвайте ли тези няколко условия, вашите пържени картофи винаги ще бъдат хрупливи, приятни на глед и вкус.

45. Картофена слама

Постъпвате по същия начин, като за пържени картофи (рец. 44), с тази разлика, че картофите се нарязват на дълги тънки ивички, които като се изпържат добре, приличат на едра слама.

При този случай, ако мазнината не е толкова, че те да могат да врат в нея, не е възможно да се успее. Картофите ще се раздробят, ще загорят за дъното и ще ги съберете в чиния като каша.

Гарнитури от ориз

46. Ориз на пилаф

Вземете 1/2 чаша очистен ориз, измийте го, сложете в тенджерка, залейте с $1\frac{1}{2}$ чаша студена вода, прибавете сол, 1 глава обелен и нарязан на две лук, 1 парче масло и варете на слаб огън, докато водата се погълне изцяло от ориза и той добре омекне.

Дръжте на топло до момента на поднасянето му. Поръсете го със счукан черен пипер и тогава дайте на масата.

Добре приготвеният ориз трябва да представлява една ронлива маса, а не сбита, подобно на тесто.

47. Ориз със сирене

Сварете ориза по горе-описания начин, без, обаче, да слагате масло. Когато е готов, намажете една малка тавичка с масло, изсипете върху нея част от ориза, поръсете отгоре настроено сирене (или настърган кашкавал), изсипете останалия ориз и после пак наръсете пласт от сирене. Наслагайте тук-таме малки парченца от масло и запечете в пещта до слабо зачервяване.

Поднасяйте топъл.

48. Ориз с гъби

Постъпете както ориз на пилаф (рец. 46), с тази разлика, че измежду ориза примесвате предварително добре почистени, измити и нарязани гъби.

49. Ориз с дребулии от кокошка

Пригответе ориза, както казахме за ориз на пилаф (рец. 46).

За разлика, в този случай из ориза, още преди сваряването му, размесете почистени, сварени и нарязани на дребно дребулии от птица.

Може из ориза да се примесят и стафиди.

Гарнитурите от ориз се поднасят най-вече към задушено, печено и пържено — агнешко, телешко и месо от птици.

50. Ориз за пънка на агне

В сгорещена мазнина изпържете дребно нарязан лук, прибавете му червен пипер и малко доматова салца. Запържете и ориза. Прибавете към него попарените и нарязани на дребно чер и бял дроб, далак, сърце и черва на агнето. Пържете още няколко минути, след което влейте малко топла вода. Посолете пънката на вкус, поръсете я със счукан черен пипер, дребно нарязани джоджан и магданас и отнемете.

Ако желаете можете до поставите 1—2 сурси-ви яйца.

51. Ориз за пънка на птица

Постъпете както е посочено в рецептa 49 или рец. 50, като в последния случай вместо агнешки дребулии ще използвате тези на птицата.

Пюре от спанак, киселец и цвеклови листа

52. Пюре от спанак

Изчистете, измийте и попарете спанак. Нарежете 1—2 глави лук на дребно и го изпържете в сгорещена мазнина. Към него прибавете оцедения от водата и нарязания на дребно върху дълчица спанак. Прибавете сол. След няколко минути поръсете с малко брашно, което, след като се запържи, влейте към сместа малко прясно мяко и оставете да ври, докато пюрето се сгъсти. Така приготвеното пюре се поднася към агнешко задушено, агнешко печено, към котлети и др.

53. Пюре от спанак с чесън

Пригответе си пюре от спанак по горе-описания начин (рец. 52). Преди да поднесете, размесете в него счукан чесън или счукани ядки от орехи. Този вид пюре поднесете към яйца „на очи“.

54. Пюре от спанак с кисело мляко

Когато ще го поднасяте, смесете го с няколко лъжици кисело мляко и счукан чесън. Залейте ст-горе с малко сгорещена мъзнина с изпържен в нея червен пипер. При приготвянето на спанаково пюре, който и да е вид, може млякото да се замести с бульон от месо.

55. Пюре от киселец и цвеклови листа

Може да пригответе същите видове пюreta, като тези от спанак.

56. Пюре от коприва

Изберете си млада коприва. Очистете я и нарежете с нож върху дълчица. Напушайте я в тенджера с масло. Пържете няколко минути. Поръсете я с 1–2 чаени лъжички брашно и счукан чесън само за вкус. Пържете още малко, без да почервянява брашното. Залейте с прясно мляко. Бъркайте, за да не загори. След няколко минути отнемете, насипете в чиния и поднесете като гарнитура към агнешко печено, или задушено.

Гарнитури от зелени и зрели бобови

57. Зелен фасул

По-млад зелен фасул очистете, измийте и нарежете на две по дължината, а по-дългите шушулки и низпреко. Напушайте ги в малко количество връща, подсолена вода и оставете на огъня бавно да се задушават. Когато напълно омекне, всичката вода трябва да се е изпарила. Пуснете върху топлия фасул парче прясно мляко и поднесете към котлети и шницели.

58. Зелен грах

С очистените грахови зърна постъпете по горе-описания начин (рец. 57). Поднасяйте към агнешко задушено, пържено, печено.

59. Пюре от зрял фасул

Очистеният и измит зрял фасул залейте със студена вода и сложете върху слаб огън бавно да завира. Варете до пълно разваряване на фасула. Прибавете му сол и претрийте през цедка. Полученото фасулено пюре насишете в чиния, залейте отгоре със запръжка от дребно нарязан лук и червен пипер и поднесете към свински пържоли.

60. Пюре от леща

Приготвява се по същия начин, както това от зрял фасул (рец. 59).

61. Пюре от зряла бакла

Приготвява се по същия начин, както това от зрял фасул (рец. 59). И на трите вида пюreta може да се прибави счукан чесън, който ги прави по-вкусни.

Други видове гарнитури

62. Макарони

Във вряща, подсолена на вкус вода се пушкат начупените не много на дребно макарони. Варят се до омекване. Ако има останала малко вода, оцежда се, макароните се попарват с възвръяло масло и се поднасят главно към задушено телешко, със соса, от което може да се полеят. Някои препоръчват след сваряването на макароните, да се промият със студена вода, за да не се слепват от нищестето, което има върху тях. Ние не го препоръчваме, понеже с това част от хранителността на макароните се губи и освен това се изстудяват, та се налага при попарването им с масло да се затоплят отново.

63. Пържено кисело зеле

Нарязано кисело зеле се пушта в съд със едро-рещена мазнина и се пържи на слаб огън до като добие тъмно жълт цвят. Дá се избягва поставянето на червен пипер, защото той прегаря и прави зелето да потъмнява. Поднася се към свинско задушено, печено и пържено.

64. Задушено прясно зеле

Понеже зелето трябва добре да омекне, сложете го в съда и прибавете масти, солта и малко вода. Поставете върху слаб огън бавно да се задушава. Когато водата се е вече изпарила и остава само мазнината, зелето започва да се запържва. Като добие хубав жълт цвят, то е готово.

65. Карнабит (цветно зеле)

Във вряща, слабо подсолена вода, напушайте средно големи клончета от цветно зеле. Варете. Когато омекне, извадете, залейте ги със запържено масло, в което сте сложили в последния момент малко счукана галета и поднесете карнабита съвсем топъл.

66. Задушени моркови

Пригответе тази гарнитура по указанията дадени в рец. 65. За целта морковите предварително остьржете, измийте и нарежете на тънки дълги ивички. Поднесете ги към агнешки котлетчета, към телешки шнициeli, към задушено и пр.

67. Гъби

Предварително изчистените гъби се нарязват, ако са по-едри, пушат във врящо масло и на слаб огън бавно се пържат. Когато се зачервят, капнете им много малко топла вода и ги оставете да се задушат няколко минути. Подходяща гарнитура към птици.

ОСНОВНИ ХРАНИ

МЛЯКОТО

Първата храна на човека

Млякото е превъзходна храна за децата и основа на хранителния режим почти на всички болни и възстановяващи здравето си. То трябва да заеме също голяма част от храната на възрастните и здравите, защото съдържа съществени хранителни вещества за нуждите на организма и то в най-лесносмилаема форма.

Ние всички наблюдаваме детето, което през първите месеци от своя живот се храни изключително с мляко — да се развива, да расте, да увеличава своето тегло.

Това ни показва, че млякото съдържа белтъчни вещества, мазнини, захарий, минерални соли, вода и витамини т. е. всички вещества, които хранят организма и осигуряват неговото правилно развитие.

Освен като прясно мляко, то се приема като храна още под много други форми — в супи, сосове, разни теста, сладкиши, кремове и пр., а под влияние на ферменти и специална обработка, от него се получават — кисело мляко, масло, сирене и кашкавал.

Млякото е течност, която поради своя състав много лесно се променя и разваля. Поради това изисква се голямо внимание по отношение на него.

Бегло ще проследим тази настъпваща, с течение на времето — промяна.

Най-напред образуваната на повърхността на прясно издоеното мляко — пяна, изчезва. В течение на няколко часа изглежда, като че то не се променя. След 5—6 часа, обаче, забелязва се на повърхността образуването на пласт от мазнина. Маслените калъбца, които плуват из течността, като по-леки, при спокойно оставеното мляко, изплуват на повърхността.

На следния ден този пласт става по-дебел, като същевременно се сгъстява, пожългява, а покъсно добива възкисел вкус.

Млякото става по-прозрачно и се представя като синкава течност.

След още 1—2 дни, в зависимост от температурата, при която е поставено то, наблюдава се сгъстяване на самата течност. Тогава казваме, че млякото се е развалило.

Освен сгъстената маса, отделя се бистра жълтеникова течност — известна под името „цвик“, която има доста кисел вкус.

Тази последна промяна се дължи на попаднали от въздуха в млякото ферменти, които превръщат захарта му в млечна киселина, а тя от своя страна пресича белтъчините на млякото, вследствие на което то се сгъстява.

Масленият пласт, който в началото се образува на повърхността на млякото, е известен под името „сметана“. И този млечен продукт има голямо приложение в готварството — за супи, за сосове и пр. и в сладкарството за разни кремове.

Сметана от млякото може да се получи много по-бърже, когато то се прекара през машина — центрофуга, при което мазнината се отделя като сметана, а през друг улей на центрофугата изтича млякото лишено от мазнини.

Когато в прясното мляко специално се поставят ферменти — подкваса — то се превръща в

Същества материя — млякото се подквасва, получава се кисело мляко.

Ако тези ферменти са друг вид, произвежда се друг вид ферментация, която е основата за получаване на нов продукт — сиренето.

Когато млякото ще се подварява, при загряванието му най-напред на повърхността се образува тънък пласт, който постепенно става по-дебел. Той се образува главно от белтъчни вещества, които под влияние на температурата се пресичат. Някои неправилно наричат и този пласт и сметаната с името „каймак“, като смятат, че и той съдържа мазнини.

При по-силно загряване, млякото се повдига в съда, вследствие на разширените водни пари. Пластът от белтъчини в един момент се разкъсва и за да не изкипи млякото, трябва да се разбърка или да се намали огъня, ако се желае млякото да повери, за да се сгъсти, или се отнема настрана.

Млякото се произвежда в селското домакинство, където голяма част от него трябва да остане за храна на членовете на семейството. Нека се възползват нашите домакини-производителки на този продукти, от рецептите, в които млякото заема място на основен продукт, дадени в тази книга, за да го поднасят на трапезата в своя дом под най-различна форма.

ХЛЯБЪТ

Ежедневната храна на човека

Първият продукт от брашното, неотменният продукт на нашата трапеза, ежедневният продукт в нашата храна — това е хлябът.

За съжаление, обаче, тази основна храна на човека в много случаи се приготвява без всякакво умение, без разбиране и най-често хубавата

пшеница е превърнат в продукт, който мъчно се сдъвка, мъчно се прегъща, още по-мъчно е обработва в храносмилателната система, без да задоволи вкуса ни и нуждата на организма.

Добре омесен, правилно втасал, подходящо изпечен, с равномерна шупливост, лек и с приятен аромат и вкус трябва да бъде нашият хляб.

За да се постигне резултат в това отношение, необходимо е при целия процес по приготвянето на хляба всички съставни части на брашното — нишесте, белтъчини и др. да се превърнат в матери, годни за храносмилане. За постигане на целта, към брашното, предназначено за замесване на хляба, се прибавя мая (квас), същината на която са невидимите с просто око организми, наречени ферменти. Под тяхното действие нишестето на брашното се превръща в нови тела — въглероден двуокис и алкохол — от които първият, като газообразно тяло, а и парите на втория (понеже е лесно изпаримо тяло), стремейки се да излетят, образуват шусли из тестото, навдигат го — хлябът втасва — развива се ферментационен процес.

Тази съществена дейност на ферментите се улеснява, благодарение набъбването на скорбелините (нишестените) зърнца, под влияние на употребената за замесване на хляба — вода.

Понеже най-ценни са ферментите, които се съдържат във „фабричната мая“ и понеже те са, благодарение на които се получава доброкачествен хляб, трябва да се изостави веченавика и престане с практиката да се употребява обикновения „квас“.

Замесеният с него хляб в редки случаи става такъв, какъвто трябва да бъде, а най-често добива кисел вкус, резултат на лоша ферментация.

За правилната ферментация, т. е. за правилното втасване на хляба, необходима е нормална тем-

тепература за развитието на ферментите. Ето защо, при замесването, водата трябва да бъде хладка — 25°—40° при температурата на помещението — 15°—5°. Когато времето е по-студено, температурата на водата трябва да се повиши. Нека, обаче, се знае, че с това не трябва да се прекалява, защото ако тя е загрята при доста висок градус и я налеем върху майта, тя убива ферментите, те измират и хлябът неможе да втаса.

За замесването на 100 кгр. брашно се употребяват към 65 до 80 литра вода и сол от 750 до 1,000 грама, която, добре е, предварително да бъде разтопена във водата и прецедена през кърпа, за да се отстрани пръста, която има в нея.

Измесването на тестото трябва да продължи най-малко 15—30—40 минути в зависимост от количеството на брашното, за да се получи гладко, еластично тесто, което да пружинира. Завива се и държи на топло, за да се поддържа постоянно нормална температура. През лятото втасването трае приблизително 30—40 минути в зависимост от сезона, след което бързо се размесва и остава за повторно втасване — около 30 минути.

И при двата случая втасалото тесто се познава по увеличения му обем и по шуплите, които се виждат, когато то се натисне с пръст. Ако вече при тази шупливост са се образували конци, има опасност, че тестото е превтасало. Да се внимава това да не се допуска!

За правилното изпичане на хляба има голямо значение температурата на фурната. Тя трябва да достига до 240—260 градуса, което практически се познава по няколко начини:

1. Като се хвърли малко брашно в нея, то силно задимява, а дава малко пламък.

2. Сложени трици във фурната — веднага пламват.

3. Като се приближи ръката — да неможе да трае.

4. Сводът да се нажежи до побеляване.

Ако фурнага е загрътата по-силно, на повърхността на хляба веднага се образува кора, която пречи за изпичането на вътрешността му и той остава суров. Ако ли пък тя не е опалена добре — кора не може да се образува за определено време, хлябът неможе да бухне, тестото се разлива.

От 100 кгр. брашно приблизително се получава 130—145 кгр. хляб, в зависимост от качеството на брашното.

При един и същи начин на работа, при спазване на едни и същи условия, не всяка полученият хляб има едни и същи качества. Тази разлика произлиза най-често от различието между брашната, които се употребяват. Най-хубав хляб се получава от чистото пшеничено брашно.

Дали бял, или чер хляб да се яде е въпрос, който е предизвикал доста спорове. Не е мястото тук за неговото разрешение, но съм ще обърнем внимание върху това, че нищо не губиме, ако ядем чер хляб, стига той да бъде добре приготвен.

Съставът на доброкачествения хляб, според д-р Кьониг е:

въглехидрати — 56%;
вода — 35%;
белтъчни вещества — 7%;
минерални соли — 1%;
тълстини — 0.46%.

ЯЙЦАТА

Яйцето е продукт с хранителна стойност и значение, изтъкнати от множина и признати от всички, при който в малък обем, заключен в чеупката, са натрупани най-разнообразни хранителни вещества,

какъвто случай не се среща при друг хранителен продукт.

Неговата хранителна стойност се дължи на пълната смилаемост на съставните му части — белтъчини, мазнини, вода, минерални соли и витамини. От състава на яйцето липсват само захарите. С изключение на черупката, останалите съставни части на яйцето се смилят без остатък.

Само съдържанието на 1 яйце дава живот на един напълно развит организъм — малкото пиленце. И този факт показва какво представлява яйцето, като хранителен продукт.

Жълтъкът е с по-богат състав и по-голяма хранителност от белтъка. Едно яйце тежи средно около 50—60 грама, от които 7—8 грама черупка, 34—35 грама белтък и 16—17 грама жълтък.

Яйцата в кухнята са богатство за домакинята, защото тя чрез тях е краѝно улеснена при изпълнение на своите менюта, в които е в състояние да внесе голямо разнообразие.

Чрез тях се подобрява вкусът и увеличава хранителността на супата и соса. От тях се правят толкова разнообразни блюда — омлети, суфлета, разни антрета и пр. Чрез тях, като съставна част на теста и кремове се създават разнообразни сладкиши и десерти, броят на които мъчно може да се определи.

Най-обикновената форма, под която може да бъде сервирано яйцето, е, когато то е само сварено.

Много обикновена преработка, но все пак много често при желание да се получи ровко яйце — се преварява и обратно — то трябва да бъде сварено твърдо, а когато се счупи черупката се оказва още доста мяко. Това се дължи на обстоятелството, че колчем ще се вари яйце, постъпва се съвсем на слуки.

Тук долу посочваме няколко начина за варене на яйца, които, ако се съблюдават в тяхната точност, ще дадат желания краен резултат.

За да се свари истинско ровко яйце, преди всичко то трябва да бъде много прясно (снесено само от преди един ден). Това условие може да имат само домакини, които си отглеждат птици или купуват яйца направо от дом, където има такива.

Ако яйцето е снесено преди повече от 2-3 дни, не може да се получи млечно белия, стъстен равномерно, подобно на крем — белтък — типиччен за случая.

Яйцата въобще не трябва да се оставят до продукти, които имат специфична миризма, като сирене, туршия и др., но още повече това трябва да се избягва, когато те са предназначени за сваряване. Освен това черупката им да се измие преди варенето, за да имат хубав вид, когато се поднесат.

Количеството на водата трябва да е достатъчно, за да облее яйцето.

Първи начин за сваряване на ровко яйце:

Залейте яйцата с посоченото количество студена вода в подходящ съд. Сложете върху силен сгън. Когато водата започне силно да кипи, отдръпнете съда и извадете яйцата.

Втори начин: Кипнете необходимата вода. Отдръпнете от огъня, пуснете яйцата и отново сложете за бързото повторно кипване. От този момент отчетете 3 минути и веднага изваждайте.

Ако яйцата са видимо по-големи от обикновената едрина, оставете още 1 минута на страна от огъня преди изваждането им.

Трети начин: Оставете водата да заври. Отдръпнете, пуснете в нея яйцата и оставете на страна 10 минути. След това изваждайте,

Ч е т в ър т и н а ч и н: След като отмерената вода кипне, пуснете яйцата. Оставете само 1 минута върху отъня. Отдръпнете тутакси настрани. След 5 минути извадете.

Казахме и по-горе, че при истинското ровко яйце, белтъкът се сгъстява равномерно като крем, а жълтъкът остава течен.

Ако желаете по-твърдо сварено яйце, добра мярка за време на варене е 7 минути, но при условие, че ще се пусне във вряща вода и ще се държи на силен огън, за да започне веднага кипенето отново.

Така свареното яйце има по-твърд белтък и полуутвърд — полутечен жълтък.

Зад да сварите твърдо яйце, пак пуснете във вряща вода, но времетраенето продължете до 11 минути.

Така се варят яйцата за Великден. Но понеже те се и боядисват, за която цел стоят известно време в горещата боя, то и това време трябва да се вземе предвид. В противен случай яйцето се преварява и става, ако не несмилаемо, (превърнат вече белтъка в рогово вещество), то в най-добрия случай мъчно смилаемо.

Яйцата сварени „твърди“ мъчно се белят, ако се оставят бавно да изсъхват. Ето защо, трябва да се извадят из врящата вода и залеят със студена. При бързото изстудяване черупката се отделя от вътрешното съдържание и после лесно се бели.

Често яйцето се сварява без черупка, за да се поднесе залято с пържено масло. И в този случай резултатът ще бъде най-добър, т. е. яйцето ще се запази цяло, ако то е съвършено прясно и ако във водата се постави малко сол и оцет, след кое-то тя трябва да кипне.

Количеството ѝ да не бъде голямо, за да може една част от яйцето, колкото десетлевова монета да остане над нея. След сгъстяването на белтъка,

яйцата внимателно се изваждат от водата. Нареждат се в чиния. Обикновено върху тях се налива пържено масло с малко прибавка на червен пипер, но може да се насили и добре разбито кисело мляко, смесено със счукан чесън и малко сол. Когато така се приготвят, яйцата са много вкусни и се наричат „яйца на очи“.

Някои за целта не ги варят във вода, а неправо изсипват счупеното яйце в сгорещена мазнина. Така изпържени те стават по-тъсти и не за всеки вкус.

В сладкарството яйцата служат, благодарение на белтъка, да свързват тестото в по-устойчива маса, а жълтъкът да предава приятен вкус. Много често при приготвленето на различните сладкиши, яйцата се употребяват разделено жълтъци от белтъци. Жълтъците обикновено се бъркат с захар в чист съд с дървена лъжица, която не се употребява при готовното на ястията, за да няма тяхната миризма, докато стаят като крем.

Белтъците се бият със специален тел, при което с всеки удар на тела в тях се вкарва въздух. След 10—15 минути, в зависимост от количеството на белтъците, които се избиват, те се превръщат в една гъста пяна, състояща се от милиони малки частици белтък, които включват в себе си безкрайно малки мехурчета въздух. Така се получават белтъци избити „на сняг“.

Прибавени белтъците в това състояние към тестата ги свързват, но същевременно, благодарение на въздухът, който съдържат, ги правят полеки.

Бити яйца, омлети и суфлета

Когато жълтъци и белтъци се изсипят заедно в един съд и се бият с тел, се получава една гладка маса, която добива толкова повече вид на крем,

колкото по-бързо и по-продължително време се бие.

Тази маса служи като основа да се приготвят тъка наречените „бъркани яйца“, „омлети“ и „сулфлета“.

68. Бъркани яйца — обикновени

Към разбитите по гореописания начин яйца прибавете необходимата сол, изсипете в тиганче с малко масло, загрято до завиране. Продължавайте да загрявате, при което най-напред започват да се запичат крайщата. С вилица ги отделяйте от стените на съда, а след това подхвъщайте и отдолу, за да се отделят и от дъното тези, които са се вече залепили и се смесват с останалите още течни яйца. Когато цялата маса се запече до злато-жълт цвят — подхванете с две вилици и извадете върху чиния. Поднесете още топли, поръсете със захар и с мед, петмез, настъргано сирене, настърган кашкавал и пр. Вкусът на бърканите яйца може още повече да се подобри, ако към тях, след като сте ги разбили, преди да ги изпържвате, ги смесите, по избор, с: нарязани и сварени гъби, парченца пушена сланина, парченца от шунка или луканка, настроено сирене, надробена сарделца, обелени и нарязани червени домати и пр.

69. Бити яйца върху припечен хляб

Избийте яйцата по общото указание (виж бити яйца, омлети, суфлета — стр. 96). Осолете ги на вкус и ги изсипете в тавичка намазана с масло, върху дъното на която са наредени тънки филийки припечен хляб с парче салам върху всяка от тях. Сложете тогава тавичката в силно сгорещена пещ за 5—6 минути, извадете и поднесете съвсем топли.

70. Омлети — обикновени

За да направите омлет, може да употребите от 2 до 10 яйца, в зависимост от броя на тези, за които е предназначен, но знайте, че с повече яйца той става по-хубав. Пресмятайте най-малко по $1-1\frac{1}{2}$ яйце на лице. Разбийте много добре яйцата, прибавете им сол и за омлет от 6 яйца напушайте към тях 5—6 топченца, големи колкото лешник, прясно масло. Бийте още малко с тела за разбиване на яйцата и тутакси изсипете изведнаж сместа в тиганче, в което сте сгорещили вече до завиране около 60—70 грама масло. Яйцата под влияние на високата температура веднага се запичат отдолу и по краищата, а отгоре са още течни. Сега вече бъдете на щрек и бързо работете. Намалете огъня, хванете дръжката на тиганя с лявата ръка, дигнете го, а с вилица в дясната ръка повдигнете последователно краищата на омлета на няколко места, като с лявата ръка наклонявайте тиганя в тази посока, за да се стичат към нея останалите още течни яйца. Презините се запълват и така постепенно цялата яичена маса се опича. Разбира се всичко това става само за 2—3 минути. В същия момент отнемете съда от огъня, отделете с вилица внимателно омлета от стените и дъното на съда и го сложете в чиния. Още този миг поднесете на масата, където вече всички са насядали за обед или вечеря. Ако огънят е много силен, или тиганят не е бил много чист, или маслото в съда недостатъчно, ще ви се случи да не получите омлет какъвто трябва да бъде. Добре пригответият омлет трябва да бъде лек, мек и с златисто-жълт цвят. Ще бъде лек, ако добре избиете яйцата и поставите парченца масло в тях. А вторите две условия ще постигнете, ако бързо и умело пържите. И при омлетите, както при „бъркани яйца“ (виж рец. 68) може да се създаде голямо разнообразие чрез прибавка на друг продукт в самата смес или пък, чрез някакво

предварително пригответена плънка, която се слага върху извадения в чинията омлет, той се загъва на две или завива на руло и тогава поднася. От омлета като основа могат да се създават и десерти в големи разнообразности.

71. Омлети с примес в самата маса:

С мъгданос и изпържен дребно нарязан лук, със сланина, — солена или пушена, с шунка или луканка, с риба, със сирене или кашкавал, и гъби и пр. Приготвленето става по указания в рец. 70.

72. Омлети с плънка

Като плънка за омлет могат да се използват най-различни смеси: пюре от спанак (рец. 52), зелен грах (рец. 58), задушени моркови (рец. 66), гъби (рец. 67), нарязана шунка и сварен мозък, добре подправен на вкус и др. Приготвленето става по указание в рец. 70.

73. Омлети за десерт

Когато омлетът е предназначен за десерт, в сместа се слага много малко сол, а се прибавя лъжичка пудра захар. Изпържва се. След като е готов вече в чинията, върху него се слага някаква смес и загъва, като омлет с плънка (рец. 70 и 72). Тази плънка може да бъде: някакъв вид сладко (от вишни, зарзали и др.); някакъв вид фин мърмелад (от ягоди, зарзали и др.); някакъв вид плод — настъргани ябълки, смесени със захар, задуши малини със захар и пр.

74. Омлет с ябълки

Обелете 2 по-големи ябълки, ренети например, и ги настържете. Сложете в по-широк съд 2 яйца, 60 грама брашно и 1 супена лъжица коняк или ром. Бийте всичко това с тел за яйца — около 10 минути. Вливайте след това постепенно, като все продължавате да бъркате 1/2 чаша прясно мляко. Трябва да получите възядко тесто. Оставете го да постои 2–3 часа. Смесете към него ябълките поръсени със захар и канела. Сгорещете в тиган

малко масло и засипете в него част от получената смес. Като се зачерви слабо от едната страна, обърнете и от другата. Извадете на чиния и поръсете със захар или залейте с някакъв сироп. Веднага изпържете по същия начин и останалата смес. Поднесете омлетите топли.

75. Суфлета — обикновени

За да се приготви суфле, жълтъците се разделят от белтъците и последните се бият по указания на стр. 36. Жълтъците също добре разбийте с прибáвка на сол към тях. Смесвате двата продукта, като леко разбърквáте и изсипвате в тиган със сгорещено масло в него. От температурата, въздухът включен в белтъка при избиването му, сега се разширява, излиза нáвън, сместа се надигá, бухва, яйцата се пресичат, запичат и така продуктът ставá лек и пухкáв. Вие приготвихте едно сполучливо суфле. И от суфлетата също могат да се създадат много разнообразни блюда.

76. Суфле във фурия

Разделете на 6 яйца белтъците от жълтъците, като всеки жълтък запáзите в половинката от чепурката, а белтъците избийте нá сняг (виж стр. 96). Изсипете ги в малка тавичка, намазана с масло. Работете бързо. С чаена лъжиичка вземайте 1 по 1 жълтъците и ги наредете в кръг на разстояние един от друг върху повърхността на белтъците. Поръсете отгоре нужната сол, ако искате с настърган кашкавал и веднага поставете в пеещта. Когато суфлето бухне и дъсбие приятно червеникав цвят, извадете и поднесете съвсем топло. Ако го оставите по дълго то спада и губи хубавия си вид.

77. Суфле със сирене

В 60 грама прясно масло, сгорещено до завиране, пуснете 75 грама брашно, разбъркайте и като внимавате да не се зачерви сместа, веднага насишете 1/2 литър прясно мляко, като бъркате, за да получите гладък сос. Посолете го на вкус със сол

и счукан черен чипер. Щом заври, отнемете го огъня. Смесвайте го бавно с 4 добре разбити яйца — жълтъци и белтъци по отделно (виж стр.), прибавете бучка сирене, натрошено на много дребно и изсипете в тавичка намазана с масло. Печете в по-силна пещ. Поднасяйте съвсем топло.

78. Суфле със захар

Бийте 4 жълтъка с пудра захар, като смятате по $1\frac{1}{2}$ чайна лъжиичка захар за 1 жълтък. Прибавете към тях за миризма 1 ванилия или настъргана лимонова кора, смесете ги с избитите на сняг белтъци (ако имате повече белтъци — смятайте за 4 жълтъка 6 белтъка). Изсипете в намазана тавичка, поръсете отгоре съвсем леко с малко ситце пудра захар и запечете 5—8 минути. Поднесете суфлето топло.

МАСЛОТО

Разглеждайки състава на млякото (виж стр.) ние къзахме, че то съдържа мазнини. Тези мазнини на млякото, са маслото, за което сега става дума. Всички видове млека го съдържат, но то се получава най-вече от кравето, овчето и биволското мляко, от къдeto и найменоването му — краве, овче и биволско масло.

Това, което е с най-приятен вкус и е най-предпочитано, е кравето масло. Маслото се получава от млякото, или чрез избиването му направо в буталки или чрез предварителното му центрофузиране (виж „мляко“ стр. 87), след което само сметаната се бие в специални буталки. Доброто качественото масло има вкус на сметана и е лишено от всякаква киселина.

Не е възможно да се поддържа добра кухня без масло. То може, наистина, да бъде заменено с друг вид мазнини — оливия, мас и пр., но те предават своя специфичен, не особено приятен вкус

и на продукта, който се готви с тях. Тогава, когато при маслото наблюдаваме точно противното явление — благодарение на приятния си вкус и аромат, то подобрява и вкуса на всяко ядене или на всеки сладкиш, които се приготвляват с него.

Неговото употребление е универсално. Като се изключват онези страни, в които няма условия за добиването му или други, в които не е възможно запазването му, маслото си е извоювало навсякъде другаде широко приложение.

Приложението му и в нашата кухня е широко — за супи, сосове, антрета, ястия, баници, сладкиши, кремове, разни десерти и пр.

Освен това в неговия естествен вид — прясно масло, много често го поставяме на трапезата си, било за закуска, било за допълнение към яденето.

Стойността на маслото, като хранителен продукт, се заключава в приятния вкус на тази мазнина, в съдържанието на витамините и в лесната му смилаемост. Освен това, смилаемостта на храните, сгответи с него, не се затруднява, както това става при готовено с мас.

Да се употребява, прочее, това масло е от полза за здравето на човека. Особено това трябва да знайт производителите, за да задържат по-голяма част от него за собствено употребление, а не всичко да се отнася на пазаря за продан.

Загрятото върху огъня масло, най-напред се стопява. В този момент неговата температура е достигнала 40—45 градуса. След това то бързо започва да къкри, водата му се изпарява, то започва да пуши, то завиря. Сега температурата му е достигнала до 120—125 градуса. В този момент се поставя в него продукта, който ще се пържи. Да се внимава този момент да не се пропусне, понеже веднага след това маслото почернява — то се овъглива и загорчава.

Предвид на това, че маслото ври при сравнително най-ниска температура и поради това лесно прегаря, в него могат да се пържат продукти, които не изискват удължено време за изпържване — хляб, мозък, някои зеленчуци, някои сладки и пр.

МАЗНИНИТЕ

Освен маслото, в кухнята винаги намират приложение и други видове мазнини — растителните, които според видът на продукта, от който са получени, биват — орехово, маслинено, слънчогледово, рапично, тютюнево и пр. и животинските — маста и лойта.

Те също имат своеето значение, защото са едновременно и храна и прибавка. Смилаемостта на храната е в зависимост от употребената мазнина и от начинът, по който е употребена.

Казахме и по-горе, че маслото е най-лесносмилаемо.

Маста най-много и най-бързо прониква в продукта, който се пържи, вследствие на което той е по-мъчно смилаем.

Най-бързо завирят, следователно при най-висок градус, растителните мазнини. Затова, когато пържим картофи в оливия, те стават хрупливи. Под влияние на високата температура на мазнината, нищестето на картофите се променя и преминава в тази хруплива материя.

Количеството на мазнината, която се употребява при различните случаи на изпържване, е в зависимост от естеството на продукта и от едрината на късовете, които се пържат.

Това ще се изяснява по-нататък подробно при всеки отделен случай.

СИРЕНЕТО

Сиренето се получава от прясното мляко (виж стр. 87). То съдържа главно всичката негова белтъчина и мазнина. Никога последната липсва.

Когато предварително маслото на млякото е отнето, получава се бито сирене — по-евтино, но по-малко вкусно и с по-малка хранителна стойност.

Ако сиренето е приготвено от прясното мляко, такова, каквото се получава при самото издояване, наречено пълно мляко, то е по-скъпо, но по-вкусно и по-хранително.

Най-ценено е сиренето получено от овчето мляко — овче сирене. То е най-богатото на хранителни вещества.

Сиренето е продукт, който поради съдържанието си, може сполучливо да замести месото. То еднакво се употребява за деца, старци и болни. За средновъзрастния здрав човек винаги е добра храна.

Доброто качествено сирене е мазно, с дребни, равномерно разпределени шупли.

Сиренето се използва като храна в естествения му вид и форма или като прибавка към съставна част на супи, сосове, омлети, суфлета, яденета, баница, макарони, ювка, попара, соленки и пр.

79. Сирене в книга

Нарежете сирене на правилни четвъртити парчета дебели 2 см. Всяко от тях загънете в пергаментова книга (книга, в която се загъва масло). Наредете ги върху намаза на тавичка и печете в по-силна пещ няколко минути. Извадете и поднесете веднага заедно с книгата. Всеки сам си разгъва порцията.

80. Бифтек от сирене

Бийте 2 яйца заедно с малко брашно, за да получите възръдко тесто, но все пак задържашо се върху хранителен продукт. Потапяйте в тази

смес четвърти парчета от сирене, дебели 2 см. и дълги 5 см. Пържете ги във врящо масло до зачервяване и от двете страни. Поднесете ги съвсем топли, поръсете със счукан черен пипер и подайте горчица към тях.

81. Хлебни филийки със сирене

Нарежете среда от хляб на парчета дебели 1 см. и дълги 5 см. Между всеки две филийки турнете парче сирене със същата големина и дебелина. Завържете ги на кръст с тънък конец. Пържете в сгорещено масло, докато добият червеникав цвят и от двете страни. Поднесете топли по една филийка на всекиго.

82. Друг вид филийки

Постъпете по същия начин (рец. 81) с тази разлика, че между хляба слагате 2 парчета сирене, малко по-тънки, като помежду им оставате по парче шунка. Така се получават много вкусни филийки.

83. Тарта със сирене

Отсейте 350 грама брашно. Направете в средата кладенче, сложете в него парче от 150 грама масло и сечете с нож, докато стане маслото на трохи. Пуснете вътре щипка сол и малко студена вода, колкото да замесите тестото. Оставете го да почине 1 час на студено. Вземете тогава една малка форма за торта, намажете я съвсем слабо с масло и разстелете тестото по дъното, като крайщата издигнете по перваза на формата. Намажете един дебел пласт от следната смес: 3 яйца разбити на пяна смесете с 2 чаши прясно мляко, 125 грама настришено сирене, 125 грама сметана, щипка сол и червен пипер. Сложете тартата да се пече в по-силна пещ. Когато се позачерви, извадете из фурната, внимателно отделете страничния кръг на тортената форма и извадете тортата. Внимавайте, защото тестото е ронливо.

84. Кюфтенца от сирене или извара

От 500 грама смъркано обезсолено сирене или извара, 500 грама настъргани картофи, 100 грама счукана захар, 3 яйца и 1 шепа стафиди — омесете тесто. Правете от него малки продълговати кюфтенца, изпържвайте ги в масло до зачервяване, поръсвайте ги със захар и поднасяйте още топли.

85. Бърз паниран кашкавал

Кашкавалът е също един вид сирене. Нарежете няколко четвъртити парчета, не по-дебели от 2 см. и бързо изпържете в масло. Наредете ги в малка тавичка, залейте ги с 3—4 разбити яйца, смесени с една кафяна чашка прясно мляко и щипка сол. Запечете в гореща пещ. Поднесете топли.

86. Сиренева смес за сандвичи

Избийте 1 парче масло с малка дървеная лъжица в чист супник или дълбока чиния, докато стане на крем. Прибавете към него претрито през цедка или много хубаво строшено с вилица сирене. Поръсете малко червен пипер и бъркайте всичко, докато получите гладка маса. С тази смес мажете хлебни филийки и поднасяйте като сандвичи.

• ПРЕДЯСТИЯ (МЕЗЕТА) •

Предястия наричаме онези дребни неща, които сервираме на масата и вземаме преди започването на обядта или вечерята.

Някога те се поднасяли на крак и след това се е сядало на масата.

До толкова, до колкото те наистина са дребни по обем и незначителни със своето съдържание, от гледна точка на хранителност, имат своето оправдание върху трапезата ни. Когато, обаче, те преминнат в едно истинско ядене с по-съществено съдържание — нямат мястото си там.

Впрочем, ако щоискаме да разберем значение-то им, бързо ще се уверим, че даже и в първия случай, те не всякога са необходими.

Всекиму е известно онова психическо състояние, в което се намираме в момента, когато, обкръжена от близки, приятни хам хорам, очакваме обяд или вечерята. Обстановката и настроението вече сами по себе си допринасят за възбудждане на ёпетита. Устата се пълнят . . . ние преглъщаме. В този момент желзите, които отделят храносмилителните сокове са вече в действие. И ако веднага се поднесе съществено ядене от обяд или вечерята, то ще се приеме с голяма сладост и охота, а това вече с достатъчно да се осигури смилането му.

Не остава ли тогава ненужно предястието, понеже неговото предназначение е именно това — да предизвика ёпетит и охота към ядене? Много често седнали твърде гладни на тръпезата, увлечени от приятния вкус на предястието, вземаме повече от колкото трябва и се засищаме до известна степен само с него, преди още в същност да сме започнали обяда. Предястията имат значение за хора, на които липсва ёпетит и търсят пътища, по които изкуствено да го предизвикат.

Така е и с всички, които са принудени да се хранят вън от дома си — в ресторани. Там между чужди хора и много маси наоколо, ёпетитът не идва много пъти по естествен път. Тогава трябва да се потърси помощта на предястието.

Смисълът на предястието се схваща от малцина и затова много често на по-големи празници, при по-тържествени случаи, се нареждат хайвери, рибки, пушени меса, яйца, сирене и пр., без това да е нужно. Нека се избягва тази практика.

87. Студени предястия

Като студено предястие може да се поднесат онези продукти, които са с по-силен вкус и подчертан аромат: разни хайвери, пушени — филе,

сланина, език, риба, шунка, луканка, пасгърмá, салам, кървавица, аншоа, сардели, маслини, сирене, кáшкавал, твърдо сварени яйца, майонеза, руска салáта, настъргана ряпа, кисело зеле, туршия, кисели и пресни краставички, червени домати, прясна чушка и др. Тези продукти се сервират, или като се наредят в няколко чинии някои от тях, или като с по-голямáта част от тях се приготвят с анд维奇и. В зависимост от това с какъв материал са приготвени сандвичите, те биват обикновени, когато продуктът е само един и гарниран, когато се създават фигури от два или повече продукта. Основата на всеки сандвич е филийка хляб или изпечени подложки от някакъв вид тесто. Когато подложката е една, сандвичът е единичен. Когато продуктът се поставя между две филийки — той е двоен. Хлябът за сандвичи може да бъде обикновен пшеничен — бял или чер, ръжен или специално за целта приготвени бели дълги четвъртити хлебчета. Двойни сандвичи за закуска на път се правят в продълговата кифла. Съвсем топлият хляб не е подходящ за сандвичи, защото мъчно се реже, а филийките за тях трябва да бъдат тънки и гладки. Почти при всички случаи върху хляба се намазва тънък пласт от прясно масло и тогава се поставя продукта или продуктите, от които се правят сандвичите. Безбройни могат да бъдат комбинациите при гарнираните сандвичи. Достатъчно е домакинята да има вкус и фантазия, за да изобрети многобройни видове. Със студените предястия се поднася или ракия, какъвто по-често е случаят у нас, или вермут и порто.

88. Сиренева смес за сандвичи (рец. 86)

89. Рибена смес за сандвичи

Най-подходящи за случая са разните видове мариновани стерилизирани риби, които ние всички неправилно наричаме — сардели. Освободете месото на рибата от костиците и с вилица смачкай-

те много добре. Отделно разбийте на крем парче прясно масло, смесете двата продукта, влейте малко от соса на рибата и мажете сместа върху филийки хляб.

90. Друг вид рибена смес

Към приготвената смес посочена в рец. 89 прибавете много добре смачкан твърдо сварен жълтък, дребно нарязан магданос и счукан черен пипер. С тази смес или пълнете яйцата, от които издълбахте жълтъка и тях поднесете като предястие, или нарежете белтъка на кръгове, наредете ги върху филийки хляб и празнините пълнете със сместа.

91. Дробна смес за сандвичи

През машинка за месо смелете и след това прекарайте още веднаж през нея 250 грама свинско месо, 100 грама сланина и 500 грама черен дроб, предварително остьрган с нож от жилите. Към полученото прибавете 1 глава дребно нарязан и изпържен лук, сол, черен пипер и 1 суров жълтък. Разбъркайте добре всичко и го насипете върху форма, дъното и стените, на която сте покрили с тънки филийки от сланина. Отгоре сместа покрайте също със сланина и пуснете съда в друг съд с връщаща вода, т. е. във „водна баня“. Покрайте съда с капак и сложете във фурната. Когато сместа побелее изцяло, показва, че е готова. Ако сместа още се розовее, печенето трябва да продължи. Готовата паста се запазва, или в същия съд или се насипва в буркан, покрива със сланината и пази на студено. Винаги при нужда от нея може да се мажат филийки и правят сандвичи.

92. Тесто за подложки на сандвичи

От 280 грама брашно, 120 грама масло, 1 яйце и щипка сол, пригответе тесто по указанията в рец. 83. Ако ще се правят повече сандвичи, тази пропорция ще се наложи да се удвои или утрои. Разтегнете тестото върху дъска на пласт дебел около 1 см. Нарежете го на правилни парчета и ги

наредете в тавичка. Печете до слабо зачервяване. Извадете из пещта, оставете филийките да изстинат и тогава изваждайте внимателно, защото се трошат лесно. Правете сандвичите по вкус и желание.

93. Руска салата

Тя се поднася, или насыпана в чиния и гарнирана по вкус на домакинята, или намазана на сандвичи. За нейното приготвление е необходима майонеза (рец. 1). Освен това се подготвят следните продукти: сварени и нарязани на дребно картофи, моркови и глава целина, сварени зърна от зелен грах, нарязана шунка и кисели краставички. Може да се прибавят и дребни пърченца от твърдо сварен белтък. След като сварените продукти изстинат, смесват се с останалите такива и с майонеза, леко се разбърква всичко и салатата е готова.

94. Пълнени яйца

Свърете няколко твърди яйца. Обелете ги, разрежете по дължина или напреко на две половини, издълбайте жълтъка и напълнете празнината с някоя от смесите рец. 86, 89, 90, 91 или с руска салата рец. 93. Наредете половинките в чиния, на които, за да се закрепват по-добре, изрежете малко от белтъка от долната страна. Гарнирайте и поднесете.

95. Хайвер

За предястие може да се поднесе чер хайвер, съомка и щука хайвер, които се намазват върху намаслени филийки, така като се купуват без всякаква преработка. Когато, обаче, ще се поднесе обикновен хайвер (далак или шаранен), налага се неговото разбиване. Най-напред трябва да се бърка само хайвера, за да се излукват по-голямата част от зърнцата (яйцата). Тогава започва да се сипва постепенно оливията или зехтина. Правилата, които се спазват в случая, са същите, които изтъкнахме за приготвленето на майонезата (рец. 1). Понеже за сполучливото запазване на хайвера той

бивá силно осолявам, сега, при неговото подготвление за трапезата, трябва да се намали солеността му. Ето защо, налага се да се прибави към него хляб — припечен и счукан, натрошени сух тъкъв или нахисната във водá среда. Той трябва също добре да се разбие из хайвера, за да не се забелязват малки топчици. За вкус на хайвера се прибавя настърганá главичка лук. Лимонов сок се поставя както при майонезата. Ако хайверът се пресече, т. е. мазнината не може да се погълне от сместá, а се отделя от нея, постъпва се, както това посочихме за поправяне на пресечена майонеза (рец. 1).

96. Вегетариянски хайвер

Възварете две чаши вода, посолете я на вкус и пуснете в нея малко размитá салцá, колкото да стане възчервеникава. Когато кипи, пущайте постепенно 1 кáфяна чашка грис и бъркайте непрекъснато. Варете, докато сместа започне да се отделя от съда. Отнемете от огъня и оставете напълно да изстине. Така приготвената смес нека смятаме, че е рибният хайвер. По-нататък приготвленietо е същото, както се описа в рец. 95. Понеже в случая гризовата каша не е солена като хайвера, хляб не се поставя.

97. Хайвер от зрял фасул

Сварете зрял фáсул, докато се хубаво развари. Претрийте го през сито, за да се отделят люспите. Оставете кашата да изстине. След това постъпвайте както при вегетариянския хайвер рец. 96. При желание, може да му се прибави счукан чесън.

98. Хайвер от мозък

Натопете един мозък във водá да престои 1 час. Извадете го, изчистете ципата му и го пуснете в малко водá, връща и подсолена, да се свари. Извадете го из водáта, оставете да изстине, счукайте 1 глава чесън, стрийте много добре мозъка,

прибавете сол и черен пипер, 3—4 лъжици дървено масло, сок от лимон на вкус и бийте всичко много добре. Мажете на сандвичи и поднесете.

99. Яйца с червени домати

За 1 лице пресмятайте по 1/2 яйце и 1 домат. Свáрете яйцата до втвърдяване, обелете ги, разрежете на две половини и издълбайте жълтъка. Претрийте го, смесете го с разбито на крем масло, сол и дребно нарезан магданос. Измийте доматите, отрежете кáпачетата, издълбайте ги, посолете от вътре със сол и ги напълнете с приготвената смес. За по-красиво това може да направите и с шприца. Издълбаното от доматите претрийте през цедка, за да отделите семките. Смесете го с малко настроено сирене, срдá от бял хляб и много дребно нарезан лук. С тази смес напълнете яйцата. Върху чиния-салатиера наредете листа от зелена салата, наслагайте върху тях в красива фигура напълнените яйца и домати и поднесете.

100. Топли предястия

Топлите предястия са блюда, които могат почти напълно да заместват някакво ядене. Като така, те могат да се поднесат не бече преди супата, но и след нея, като заемат място на първо ядение или както се наричат от някои — антрета. Ако се поднесат вечер, с тях се започва вечерята. Омлетите и суфлетата в това отношение заемат първо място — рец. 70, 71, 72, 75, 76.

101. Суфле с кашкавал

Във вода с малко сол и оцет, която едва къкри на огъня, счупвайте от низко едно след друго толковá яйца, колкото души ще бъдат на трапезата. Яйцата трябва да бъдат пресни, за да не се разливат, а да получите топки обвити изцяло в белтък. Припечете тънки филийки хляб по една за всяко яйце и ги наредете в тавичка. Върху всяка от тях сложете по едно яйце. Пригответе суфлего по следния начин: В тенджера запържете 2 лъжици

масло, изсипете към него 3 лъжици брашно, запържете без да го зачервявате, след което веднага му влейте 1 чаша прясно мляко. Добре разбъркайте. Като заври отнемете, оставете малко да се охлади и прибавете 2—3 яйца, разделени на жълтъци от белтъци, като последните избийте на сняг, и едно по-голямо парче настърган кашкавал. Насипете суфлето върху филийките с яйцата, поръсете отгоре още малко настърган кашкавал и сложете в по-силна пещ. Когато повърхността добие златно-жълт цвят, извадете и поднесете съвсем топло.

102. Чушки пълнени със сирене

Вземете няколко с по-правилна форма зелени чушки, измийте ги, разрежете на две по дължината, очистете семето им и наредете в намазана тавичка с отвора нагоре. 1 бучка натрошено сирене смесете с малко счукана галета, с 1 сувово яйце, 3 лъжици масло, 1 малка главичка настърган лук и червен пипер. Сместа слагайте в чушките с чайна лъжичка, без да я заглаждате отгоре. Печете в пещта около 15 минути. Поднесете топли.

103. Топли сандвичи

Нарежете хляб на тънки филийки. Сложете върху тях разрязани — твърдо сварено яйце, по-сле парче шунка и намажете със суфле, приготвено по рецепта 101, само че малко по-гъсто. Поръсете всеки сандвич с настърган кашкавал, наредете в намазана тавичка и печете до слабо зачервяване.

104. Друг вид топли сандвичи

Нарежете изпърхнал бял хляб на тънки не много големи филийки. Слепвайте ги две по две със следната смес: пригответе си хайвер от мозък, както описахме в рец. 98. Към него прибавете 1 глава настърган и изпържен лук, необходимата

сол и черен пипер. Така пригответните филийки потапяйте в разбито яйце и пържете в масло.

105. Пълнени гъби

За случая са необходими по-едри гъби. Отделете пънчетата, очистете ги и добре измийте. Наредете ги върху чиста кърпа, за да се попие водата им. В тенджера сгорещете 2—3 лъжици масло и изпържете в него трохи от 1—2 филии хляб, дребно нарязан магданос и копър, 1 твърдо сварено яйце, разтрошено на много дребно и пънчетата на гъбите също надробени. Всичко това изпържете. С така получената смес напълнете гъбите, наредете ги една до друга в съд със сгорещено масло да се зачервят, катните им малко топла вода и ги задушете. Поднесете ги топли.

БУЛЬОНИ

За да се получи вкусен и силен бульон, гръбва да се спазват няколко правила при варенето на месото, които ние описахме вече. (Виж варене на продуктите стр. 46).

За качеството на бульона има значение и употребеното месо.

Най-подходяще е говеждото, което поради своя състав дава най-съдържателен бульон и то, главно, вземато от ребрата, врата или джуланите.

Вкусът му се подобрява чрез прибавките и на някои зеленчуци — картофи, моркови, глава целина, глава лук — всичките предварително добре очистени и разрязани на 2—4 парчета.

Когато месото се напълно свари, бульонът се прецежда, за да се отделят продуктите от течността.

Месото, от което чрез водата, в която вря, са изтеглени всичките хранителни вещества, няма повече никаква хранителна стойност. Но все пак, обикновено се използва, или като се накъса на

дребни парченца, които обратно се поставят в бульона или нарязано на филийки се нареджа в чиния и поднася с горчица, с настърган хрен, залят с оцет, със счукан чесън, също смесен с оцет или някакъв вид салатъ. Зарязватите, които врояха в супата може да се наредят около месото и да му служат като гарнитура.

Чистият бульон е твърде питателен. Той за силва хранителността си, когато към него се поставят някакви прибавки, притурки или се яде с някакви гарнитури.

Когато бульонът е приготвен чрез сваряване на суръво месо, добива светъл цвят и се наричава бълъон.

Ако се желае той да дълбие тъмен цвят, месото и зарязватите предварително се изпържват и тогава се заливат със студена вода да врат. Така пригответия бульон се наричава — червен бульон. Той обикновено съдържа повече тълстини — тези, които се употребиха за изпържването на месото. Но в замена на това е по-беден на белтъчни вещества, защото от изпърженото месо водата успява да извлече по-малка част от тях. Ето защо пък, месото останало след приготвленето на червен бульон е по-хранително.

106. Бульон с прибавки

Към прецедения бульон може да се прибавят — ориз, гриз, обикновено фиде, фиде приготвено по домашен начин, стъргано тесто, къпано тесто, гризови топчета, оризови топчета, и др. Тези прибавки се пушкат в бульона обеззагелно, когато той ври, като при пушкането на разните видове топчета вренето трябва да е слабо, за да не се раздробят още в самото начало. Варенето продължава, докато се сварят. След това супата може да се застрои, ако е с ориз, гриз, домашно фиде или стъргано тесто. Не се застройва, когато е с обикновено фиде, гризови и оризови топчета, за да си остане

бульонът бистър, а когато е с капано тесто и без това супата добива вид на застроена. Когато се поднася бульон с прибавки, когато е насилен вече в супникъ, поръсвай се с нарязан магданос и счукан черен пипер. Към бульона се подава и ~~чай~~ мон.

а) Домашно фиде

Замесете тесто само от брашно и яйца с щинка сол в него. Твърдичнато му да бъде като на тесто за баница. Разточете кори с дебелина около 1—2 мм., оставете ги малко да засъхнат, наслагайте ги една върху друга и нарежете на ленти по цялата дължина с 3—4 см. широчина. След това режете ги напречно на ивички с 2—3 мм. ширина. Така получавате домашно фиде. Ако желаете то да бъде дълго, подобно на фабричното, тогава всяка кора насуквайте на точилката, а може и по 2—3 една върху друга, разбирай се пак след като зъвехнат, измъкнете ги като руло и напречно нарежете също на широчина 2—3 мм.

б) Стъргано тесто

За случая пригответе тесто по описания начин в рец. 106, точка „а“, с тази разлика, че вмъквате в него повече брашно, за да стане твърдо. Когато бульонът е готов и поставен в съд върху огъня отново заври, напущайте настърганото на юдро ренде тесто, което сте оставили малко да позасъхне.

в) Капано тесто

В малка купичка или дълбока чиния разбийте 1—2 яйца, пуснете вътре щипка сол и насишвайте постепенно по малко брашно, като бъркate с вилица, за да получите гладка каша. Когато предцеденият бульон ври, къпете с вилица от рядкото тесто, като гледате да не се натрупват капките едни върху други, за да не образуват тестени топки.

г) Гризови топчета (галушки)

Разбийте 50 гръама прясно масло докато стане като крем. Отделно в съд добре разбъркайте 3

жълтъка и все продължавайте да бъркате. От време на време сипвайте и по малко гриз. Неговото количество да бъде 3 супени лъжици. Така продължавайте, докато се свършат жълтъците и гризът. Прибавете много дребно нарязан магданос, сол на вкус и пресен черен пипер. Оставете сместа да престои на студено място 1--2 часа. След това потапяйте чаена лъжичка във врящия бульон, гребвайте с нея от сместа и пущайте в съда. Дръжте на слаб огън, за да бъде варенето слабо.

д) Оризови топчета

Възварете 1/4 литър прясно мляко, прибавете му сол на вкус и пущайте към него 60 грама очистен и измит ориз. Бъркайте, докато оризът се свари и сместа се сгъсти. Оставете го тогава да изстине, след което му прибавете 2 яйца, 1 равна супена лъжица брашно, много дребно нарязан магданос и разбъркайте добре. След това постъпвайте както се описа в рецепта 106, точка „г“.

107. Бульон с притурки

За разлика от бульон с прибавки, рец. 106, при този случай бульонът без да се застройва, поръсва се с нарязан магданос и черен пипер, а притурките се сервират на масата в чинийка и когато бульонът се поднесе, те, или се изсипват в супника и тогава се разсервира или всеки си поставя в своята чиния колкото желае, след като бульонът му е сервиран вече. Такива притурки има най-разнообразни. Ето някои от тях:

а) Пържени хлебчета

Нарежете тънки филийки хляб. След това, чрез рязане по дължина и напреко ще получите малки залъчета, като кубчета с 1 см. големина. Сложете ги в тавичка малко да се запекат, след което ги наръщайте в съд с малко сгорещена мазница да се запържат. Бързо разбъркайте и веднага отнемайте, защото много бързо прегърят.

б) Пържен грах

Разбийте в купичка 2 яйца, прибавете сол и толкова брашно, че да получите гъсто тесто, кое-то едвá да се капе. Тогава сложете в съд върху огъня повече мазнина и когáто тя зáври, през едра решетка или тенекеена кутийка, на която с гвоздей сте направили по-едри дупки, капете от тестото. От капките се образуват малки мехурчета, подобни на грахови зърна, които щом се слáбо зáчервяват изваждайте с надупчена лъжица.

в) Пържени мехурчета

От 1—2 яйца, брашно колкото се поеме и малко сол, замесете тесто, от което разточете кора с дебелина като за баница. Намажете едната ѝ половина с разбит белтък, прегънете другата половина и с напръстник, който потапяте в брашно, изрязвайте малки мехурчета. Внимáвайте да не ги на-трупвáте едни върху други, защото ще се слепят. Тогава загрейте в малък съд повече мазнина и ги пушчайте на чáсти да се изпържват до зáчервяване. Щом извадите едни, пушчайте други. Така продължавате, докато се свършат.

г) Пандишпанов свитък

Разбийте 4 яйца, докато стáнат на пяна. Прибáвете към тях 60 грама брашно, малко сол и леко разбъркайте. Иzsипете в тавичка, намáзанá с масло и поръсена с брашно да се пече. След няколко минути извадете, оставете изпечения пласт малко да изстине, нарежете го на парченца 1 см., наслагайте в чинийка и поднесете.

д) Дробни ромбчета

Разбъркайте добре 2 супени лъжици прясно масло. Прибавете към него 2 жълтъка, които бавно насиливайте и непрекъснато бъркайте, 2 филии хляб предварително нажиснат, изцеден и запържен в парченца сланина, 1/2 главичка настърган лук, 100 грама чер дроб, оствърган с остър нож от жилите, сол, счукан черен пипер, дребно нарязан маг-

данос, насишете полученото в малка тавичка, намазана с масло и печете в умерена пещ. Когато е готово, извадете из пещта, нарежете на ромбчета, наредете в чинийка и поднесете.

е) Топчета от мозък

Измийте 1 мозък, отделете горната му ципа и го пуснете във вряща подсолена вода, в която са повръли малко 1 глава лук и корен от магданос. Когато е готов, да не пуша повече кръв, извадете, оставете да се оцеди и стрийте с вилица. Прибавете към него 1 яйце, нақиснато и добре изстикано среда от хляб, сол и черен пипер. Вземайте с чаена лъжичка от тази смес, потапяйте в разбито яйце и в счукана галета и пържете в мазнина. Поднесете топли.

ж) Кремови двадратчета

Смесете 1 чаша прясно мляко с 2—3 добре разбити яйца и малко сол. Насипете сместа в малка тавичка, намазана с масло, на пласт не по-дебел от 1—2 см. Печете в слаба пещ. Когато добие жълто-червеникав цвят извадете, чакайте малко да изстине и тогава режете на квадратчета.

з) Бульон с яйце

Сурово прясно яйце се счупва всекиму в чинията. Върху него се насишва много горещ бульон, разбърквай се и се зпочвава яденето.

108. Бульон с гарнитури

Това, което ще се поднесе като гарнитура към бульона е, или някакъв вид соленки или малки бречета, перушки и пр., които не се слагат в бульона. Те се нареждат в 1—2 чинии, поднасят се на масата и всеки си взема от тях, като това да са филийки хляб. И в този случай бульонът не се застройва, а само поръсва с магданос и черен пипер.

а) Соленки за бульон

От 150 грама брашно, 25 грама масло, 1/2 чаша лъжичка кремотартър и 1/4 чаша прясно мляко замесете тесто, което разточете на кора дебела

1 см. Намажете я с разбито яйце, поръсете с по-едра сол и нарежете на ленти широки 2 см. и дълги 5—6 см. Наредете ги в намазана тава и печете докато се слабо зачервят.

б) Беречета

Замесете тесто от 2 яйца, 250 грама брашно, щипка сол, 1/2 супена лъжица масло и малко хладка вода. Разточете кора. Резнете крайщата ѝ на 3—4 места, намажете я със сгорещена мазнина, загънете отрязаните части към средата, оставете малко да се смръзне мазнината и пак разточете. Намажете крайщата на кората с белтък, загънете като триъгълник, притиснете по края с вилица и пържете до слабо зачервяване. Поднасяйте топли.

в) Кифлички за бульон

От 1 чайна чаша кисело мляко, малко сол и брашно, колкото поеме, замесете възмеко тесто. Разточете кора, дебела 1—2 мм., намажете я с мазнина и нарежете на триъгълници. В широката част на всеки от тях слагайте плънката и завивайте към острия край, като крайщата, които държите в ръцете си завивайте малко на долу, за да предадете форма на кифличка. Намажете с разбито яйце, поръсете с малко сол, наредете в намазана тавичка и печете докато добият златожълт цвят. Плънката за тези кифлички може да бъде различна: запържено смянно месо, с прибавка на сурово яйце към него, сол, черен пипер и магданос; натрошено сирене, разбъркано с яйце; шунка нарязана много на дребно; изпържени парченца от пушена сланина и др.

г) Перушки (обикновени)

Отсейте 350 грама брашно. Направете кладенче в средата и насыпете в него 1/2 чаена чаша стопена мас, 1/2 чаша кисело мляко, 1 яйце, 1/2 чаена лъжичка сода за хляб, 1/2 чаена лъжичка сол. Замесете и добре омесете тестото. Разточете от него кора около 1/2 см. и с чаша нарежете кръг-

чета. Слагайте плънка на едната страна, а другата загънете, притиснете крайщата с вилица, намажете отгоре с разбито яйце, наредете в тава и печете докато се позачервят. За плънка може да използвате сместа, посочена в рецепт 108 точка „в“.

СУПИ И ЧОРБИ

I. От месо:

109. Супа с макарони

Във връща подсолена вода начупете 100--200 грама макарони, в зависимост от количеството на супата. Когато се посварят, оцедете водата им, а тях напуштайт в прецедения и връщ бульон. Като поврат още малко, отнемете супата. Пуснете в нея парче прясно масло и застройте със смес от яйце, 1 чаша прясно мляко и парче настърган кашкавал. Тази супа е много вкусна.

110. Супа с топчета от месо

Към 250 грама смяяно месо прибавете 1 главичка дребно нарязан и изпържен в малко мазнина лук с прибавка на червен пипер към него, стиска сриз, 1—2 яйца, сол, черен пипер и нарязан магданос. Всичко добре омесете с ръка, потапяйте дланите на ръцете си в брашно, овалвайте между тях малки топчета от тази смес, нареждайте ги ерху дълчица поръсена с брашно и когато всички са готови, пушайте във връщия прецеден бульон. Когато топчетата се сварят, отнемете настърната, оставете малко да изстине, застройте с яйце, подкиселете с оцет на вкус, поръсете с магданос и поднесете.

111. Супа от кокошка

Вземете на кокошката воденичката, дробчето, сърцето, почистените глава, изрязаните крака и шия, измийте ги, сложете в тенджера и залейте със студена вода. Който обича може да прибави зар-

зават за супа — (виж „Бульони“, стр. 46). Посолете на вкус и варете до омекване на месото. Пуснете тогава стиска очистен и измит ориз. Когато и той се свари, отнемете, застройте с яйце, насипете в супник, поръсете с нарязан магданос и черен пипер и поднесете. Тази супа се подава с лимонов сок или разтопено лимонтозу.

112. Друг вид супа от кокошка

За разлика от супата рец. 111, за този вид, към месото не се слагат зарезавати за супа, а се прави запръжка от дребно нарязан лук, малко брашно и салца или пресни домати — в масло, която се насипва към супата, когато заври.

113. Чорба топчета

В тенджера сипете толкова дълбоки супени лъжици вода, за колкото души е предназначена чорбата. Посолете я на вкус и оставете да заври. Сипете към нея запръжка, като тази в супата рец. 112 и когато силно кипи, пущайте топчета месо, пригответи по указанията в рец. 110. Когато всичките продукти са сварени, отнемете, застройте с яйце и 2—3 лъжици кисело мляко и поднесете.

114. Чорба от агнешки кокалчета

Нарежете агнешко месо от към ребрата на дребни парчета. Измийте го, сложете в тенджера, залейте със студена вода и сложете върху огъня. Когато се образува на повърхността сива пяна оберете я, пуснете необходимата сол и запръжка, като тази от рец. 112. Когато месото се свари, прибавете стиска ориз. Щом и той е готов, отнемете, застройте с яйце и кисело мляко, подкислете с лимонтозу или оцет, ако има нужда, поръсете с магданос и поднесете.

115. Чорба от агнешки крачка

Вземете агнешки крачка, очистете ги добре, измийте, залейте с топла вода, сложете нужната сол, прибавете глава лук, очистен и остирган морков, обелен картоф и варете докато месото се от-

дели от кокалите. Отнемете от огъня. Ако разполагате с повече време, отделете месото от кокалите, като последните извадите настрани, а зарзватите нарежете на малки кубчета. Застройте с яйце, прибавете счукан чесън и подкиселете с оцет.

116. Чорба от свински крачета

Приготвява се по същия начин, като чорбата рец. 115, с тази разлика, че зарзвати не се поставят, а вместо тях може да се прибавят зърна от бахар, черен пипер и няколко дафинови листа. Когато месото се свари, чорбата се прецежда, месото накъсва и поставя обратно в нея.

117. Пача

Вземете свинска глава цяла или част от нея и свински крака. Залейте със студена вода. Сложете на по-тих огън бавно да се загрява. Когато на повърхността се образува пяна, пуснете солта, зарзвата за супа (виж стр. 46) и меризми — зърна от бахар, черен пипер и няколко дафинови листа. Когато месото ѝзапочне да се отделя от костите, отнемете. Пачата е юднакво вкусна и приятна, ако се яде топла или студена. При първия случай отделете месото от костите, накъсайте го на парченца, прецедете бульона, напущайте в него месото, застройте с яйце, прибавете счукан чесън, подкиселете с оцет и поднесете. При втория случай пак трябва да отделите месото. Оставете го малко да позастине, за да може по-лесно да го нарежете на тънки филийки. Прецедете бульона. Морковите и картофите нарежете на парченца с различна форма. Вземете няколко дълбоки чинии, в зависимост от това колко души ще се хранят този ден, наредете на дъното месото и зарзватите в хубава фигура и внимателно влейте малко от бульона. Оставете да застине, за да могат продуктите да останат вече неподвижни. Поръсете малко счукан чесън и влейте останалия бульон, който до това време поддържат топъл, но не и горещ. Щом и сега пачата

се смръзне, готова е да се поднесе. Ако домакинята не разполага с време, тогава в една чугунена тавичка нарежда месото и зарязвите. После постъпва по гореописания начин. Когато пачата е готова, режете на правилни парчета и поднесете всекому в чинията.

118. Казанльшка пача

Когато оврат краката или главата, от каквото се приготвлява пачата, залейте пачата със запръжка от дървено масло и прибавка на червен пипер към него. Счукан чесън залят с оцет или прибавете към пачата или го поднесете отделно.

119. Шкембе чорба

Вземете шкембето на младо говедо. Измийте го, попарете с бряла вода, остьржете, изплакнете, претрийте между ръце с малко сол, пак изплакнете в няколко води. Сложете го тогава в тенджера, прибавете 1—2 глави лук, няколко дафинови листа, сол на вкус, залейте с вода, която добре да облива шкембето, захлюпете, замажете къпака на генджерата с тесто и сложете на тих огън или във фурна. Когато шкембето е сварено, извадете върху чиния, оставете малко да изстине, нарежете на парчета, сложете ги в супник, прецедете бульона и ги залейте с него. Прибавете счукан чесън и оцет по вкус. Застройте с яйце и поднесете.

120. Дроб чорба

Вземете бял и чер агнешки дроб, сърцето, далаха, булото и червата. Есичко почистете и измийте много добре. Пуснете ги в съд с вряща подсолена вода да кипнат 10—15 минути, след което ги извадете, оставете да изстинат и върху дъскица за зарязват нарежете на дребни правилни парченца. Прецедете бульона и сложете отново върху огъня. Пригответе си запръжка от 1 връзка зелен лук с прибавка на малко брашно и червен пипер и сипете към бульона. Напущайте и нарязаните вътрешности. Като заври, пуснете малко очистен и

измит ориз. Когато всичко е добре сварено, отнемете, застройте с яйце, подкиселете с оцет, или лимонтозу, поръсете с дребно нарязан магданос и копър и поднесете.

120a Риба чорба

Може да я пригответе от какъвто и да е вид риба. Последната добре очистена измийте, ако е едра, нарежете на по-малки парчета, посолете с малко сол и оставете настрана. През това време пригответе запръжката от 2—3 глави лук с прибавка на малко салца, 1 лъжица брашно и малко червен пипер. В тенджера сложете да възври вода, зелев сок или наполовина вода и сок, прибавете запръжката и малко ориз. Като поври 10—15 минути, напуштайте и рибата, която предварително сте измели от солта. Понеже рибата бързо се сварява, за да не се развари и раздроби, внимавайте да отнемете чорбата щом тя омекне. Застройте с яйце, поръсете с магданос и поднесете. Ако не сте употребили зелев сок, подкиселете с оцет на вкус.

121. Чорба от стриди

Възварете бульон от месо и прибавете към него ситно нарязани магданосови корени, сол на вкус, 1 лъжица дървено масло, лимонов сок по вкус и очистен и измит ориз. Когато всичко е сварено, отдръпнете бульона настрана. Извадете тогава стридите от черупките им, чуслете ги веднага в бульона, поставете отново да възврат и поднесете. Вместо бульон може да употребите вода. В такъв случай ще имате постна чорба.

122. Чорба от миди.

Очистете и измийте добре мидите. Сложете ги в съд върху огъня, за да се отворят. Извадете месото, а сока, който ще се отдели преди това и влейте към бульона, или водата, в зависимост от това постна или блажна чорба правите. Начинът

на приготвленietо на този вид чорба е като този, посочен в рецептъ 121.

123. Борш с месо

Този вид супа, за приготвленietо на която се употребява и месо и зеленчуци, може да се смята, като една преходна форма между супи и чорби от месо и тези от зеленчуци. Той се приготвлява по следния начин: Вземете най-малко 750 грама говеждо тлъсто месо от ребратъ, гърдите или плешката, залейте с топла вода и поставете върху огъня. Когато се образува пяната, оберете, пуснете солта и оставете да ври. Когато месото може да се отделя вече от костите, свалете от огъня, извадете месото върху чиния и като позастине нарежете на дребни парченца. Прецедете бульонъ. Изплакнете тенджерата и отново го влейте в нея. Към бульона напушайте месото и зеленчуци като тези за постен борш, рец. 136. Подготвленietо им е същото. Когато зарязватите се сварят, боршът е готов. Отнемете, застройте с яйце и кисело мляко и поднесете.

II. От зеленчуци

124. Чорба от спанак

Очистете 1/2 кгр. спанак, измийте го и нарежете на дребно. Сгорещете в тенджера 2—3 лъжици мазнина, изпържете 1 глава дребно нарязан лук, торъсете го с червен пипер, веднага залейте с 5—6 супени лъжици вода и прибавете необходимата сол. Когато течността заври, напушайте спанака, а след като поомекне, прибавете 1 стъпка ориз. Свари ли се оризът, отнемете, застройте супата с 1 яйце и 2—3 лъжици кисело мляко и поднесете. Може към супата да се прибави 1 бучка сирене настроено на дребно.

125. Чорба от киселец, лапад, лобода, цвеклови листа

Приготвлява се по същия начин, както чорба от спанак — рец. 124.

126. Чорба от коприва

Вземете млада коприва, измийте я и нарежете на дребно. Сгорещете в тенджера няколко лъжици дървено или краеве масло, напуштайте я в него, запържете я, поръсете отгоре малко брашно, залейте с необходимото количество гореща вода, прибавете сол на вкус и очищен ориз. Оставете да ври, докато оризът се свари. Отнемете, натрошете в нея малко сирене, застройте с яйце и поднесете.

127. Чорба от зелен грах

Очистете зелен грах от шушулките, изплакнете го и напуштайте във връща, подсолена на вкус, вода. Оставете да ври. Прибавете към него запръжка от лук и червен пипер и салца. Когато грахът се свари, сипете към чорбата 1 лъжица размито в студена вода брашно и след 2—3 минути отнемете.

128. Чорба от зелена бакла

Очистете баклата, нарежете я и стрийте с малко сол, веднага измивайте и пуштайте във връща подсолена вода. След това постъпете, както при чорба от зелен грах рец. 127. Застройте супата с яйце и 2—3 лъжици кисело мляко и поръсете с наризани магданос и копър.

129. Чорба от зелен фасул

Приготвлява се като чорба от зелена бакла рец. 128, с тази разлика, че фасулът не е необходимо да се притрива със сол.

130. Чорба от тиквички

На няколко по-млади тиквички остьржете кората, изплакнете ги, разрежете по дължина на кръст и след това режете напреко на дребни парчета. Посолете ги. Изсипете в тенджера с връща и подсолена на вкус вода, запръжка от лук със

салца, брашно и червен пипер. Като повръти прибавете измитите от солта тиквички, малко ориз и нарезан магданос. Застройте с яйце и кисело мляко.

131. Чорбá от гъби

Изчистете гъбите от опашките им, нарежете на по-дребно, залейте със студена вода да покиснат няколко часа, след което ги изплъкнете в няколко води, за да не остане никаква пръст по тях. Отделно нарежете много на дребно 1—2 глави лук, запържете го в оливия до зачервяване, поръсете с 1 лъжица брашно и след малко отнемете. Изсипете запръжката в тенджера с вряща вода, прибавете нужната сол, напушайте гъбите и оставете да ври. Очистете една стиска ориз, измийте го и прибавете към чорбата. Когато тя е готова, отнемете, поръсете с черен пипер и поднесете.

132. Друг вид чорба от гъби

В съд с вряща вода прибавете запръжка в масло от лук, 1—2 моркова, 1/2 глава целина (кервиз), 1—2 картофа, 1/2 корен от магданос, листа от целина и нужната сол. Когато всичко се свари, прецедете и в получения бульон напушайте гъбите, предварително подгответи, като за чорбата от гъби, рец. 131. Пуснете и стиска ориз. Когато гъбите и оризът се сварят, отнемете. Ако имате сметана прибавете 1—2 лъжици. Ако ли не, пуснете малко парче прясно масло и влейте 1/2 чаша прясно мляко. Така приготвената супа е много вкусна и хранителна.

133. Чорбá от карнабит (цветно зеле)

Една по-малка глава цветно зеле (карнабит, карфиол) или част от по-голямата такава, накъсайте на по-малки букетчета. Напушайте го във вряща вода, прибавете нужната сол и оставете да ври. Когато карнабитът омекне, пуснете към него бучка прясно масло, сипете 1 лъжица брашно, размито в студена вода и като заври, отнемете. Застройте с яйце, подкуселете с лимонов сок и поднесете.

134. Чорба от червени домати

Обелете 5—6 червени домати, като предварително ги поголите във вряща вода и после в студена, за да се отделя по-лесно ципата им. Нарежете ги на дребни парченца. Сгорещете в съд 2—3 лъжици оливия, пуснете към нея дребно нарезан 1—2 глави лук, поръсете със сол, пържете до омекване, прибавете червен пипер и веднага след това — нарезаните домати. Пържете още малко и залейте с вряща вода. Щом заври, пуснете малко гриз, като в момента бъркате, за да не стане на топчета. Внимавайте да не сложите много, защото супата много ще се сгъсти. (За 6 души, непълна кафяна чашка). НА този вид супа може да сложите ориз вместо гриз. Тогава може да я застроите и с яйце.

135. Лека зеленчукова супа

Вземете 10-тина дребни доматчета и няколко зелени чушки. Нарежете на 2 или 4 парчета, няколко очистени моркова, разрязани на две по дължина, 2 глави лук, нарезани на четири и 10-тина дребни картофчета. Зеленчуците съответно почистете, сложете ги в съд и залейте със студена вода. Прибавете 3—4 лъжици оливия и нужната сол. Оставете да ври до сваряването на всичките зарязвани. Поръсете с нарезан магданос и поднасяйте. Сокът на тази чорба остава съвсем бистър.

136. Постен борш

Възварете в съд вода, сложете нужната сол и започвайте да прибавяте последователно, с промеждук от 5—10 минути, следните зеленчуци: прясно зеле и моркови, зелен фасул, целина и чушки, и най-после червени домати, картофи и за пръжка от лук с червен пипер. Всичките зеленчуци, предварително почистете и нарежете на кубчета, а

зелето и чушките на тънки ивички. Когато се сварят, застройте борща с яйце и кисело мляко.

137. Чорба от картофи

Нарежете няколко картофа на кубчета. Пригответе си запръжка от лук с пресни червени домати или салца, брашно и червен пипер. Насипете всичко в съд с вряща вода. Прибавете необходимата сол и оставете да ври. Когато картофите се сварят, отнемете. Прибавете нарязани копър и магданос.

138. Чорба от зрял фасул по манастирски

Очистете, измийте и залейте със студена вода зрелия фасул. Бавно загрявайте на тих огън. Колкото по-бавно заври фасулът, толкова по-бързо съира. (Виж обясненията за варене на продуктите стр. 48). Когато люспатът на зърната започне да се отделя, прибавете сол, 1—2 глави нарязан лук, 2—3 обелени и нарязани червени домати, 1—2 нарязани зелени чушки, 1—2 цели червени лютиви чушки, джоджан и малко червен пипер. Когато фасулът е напълно омекнал и зеленчуците се сварят, отнемете, сипете оцет на вкус, поръсете с магданос и поднесете. Ако правите този вид чорба през зимата, ще употребите или изсушени зеленчуци, или такива консервирали чрез стерилизация.

139. Друг вид чорба от фасул

За сваряването на фасулът до омекване на зърната постъпвате по същия начин, както при изпълнение на рец. 138. След това към него насипете следната запръжка: В 2—3 лъжици оливия изпържете 1—2 глави дребно нарязан лук, като му прибавите сол, червен пипер, дребно нарязани зелени чушки, обелени и нарязани червени домати. През зимата ще употребите суха чушка, а доматите ще замените със салца. Когато чорбата е готова, поръсете с нарязани джоджан и магданос.

140. Чорба от леща.

Приготвява се по същите начини, като тези от фасул — рец. 138 и 139. На чорба от леща при първия случай може да размиете в студена вода малко брашно, а във втория, да го прибавите към запръжката. На чорба от леща по-подхожда заメリзмъ чубрица, която ще замени джоджана от фасула.

141. Зимна доматена супа

През зимата може да си пригответе само за 1/2 час вкусна супа. Сложете най-напред вода в съд върху огъня. Сложете ѝ сол на вкус. През това време нарежете 1—2 глави лук и го изсипете в 1—2 лъжици сгорещена мазнина. Поръсете със сол и пържете. Когато стане с червено-жълт цвет, прибавете червен пипер и веднага изсипете запръжката във връщата вода. Като заври, влейте 1—2 лъжици размита салца. Към тази чорба като прибавка (виж бульони с ирибавки рец. 106) може да се употреби — гриз, ориз, обикновено фиде или домашно фиде — рец. 106а. Преди поднасянето се застройва с яйце и поръсва с магданос.

142. Чорба от праз

Обелете, измийте и нарежете на дребно праза. Нашпъщайте го в съд със сгорещена мазнина, поръсете със сол и пържете до омекване. Поръсете с брашно и червен пипер. Прибавете и малко салца. Тъка приготвената запръжка насишете в съд с връща вода, която може да бъде и половина със зелев сок. Когато заври, пуснете малко ориз. Свари ли се и той, застройте с яйце и поднесете.

III. Разни пресувани супи и чорби

Самото име на тези супи и чорби „пресувани“, подсказва, че продуктът или продуктите, употребени за тяхното приготвление, са пресувани, т. е. смянки до такава степен, че от тях се получава

една каша — пюре, една обща маса, в която няма и следа от първичния продукт. Запазват се неговият състав, хранителност и вкус, но не и външния му вид.

Затова, когато ни се поднесе тъкава супа или чорба, които някои наричат още „крем-супа“, най-често не ни се отдава на пръв поглед да разбрем от какви продукти е приготвена, а е необходимо да вкусим, за да можем да отгатнем произхода ѝ.

Щом като за случая даденият продукт ще трябва, или само да се смачква, или по-силно пресова или претрива, когато той има люстри и семки, които трябва да се отделят, ясно е, че се налага неговото предварително сваряване и то не само до томекване, а до разваряване, за да се улесни после работата при смачкването и претриването му.

Смачкването става най-обикновено с вилица и чрез преса за картофи или чрез смилане на машинка за месо — картофи, моркови, зеле и др., а претриването се извършва, било през цедка (гевгир), било през сито — червени домати, чушки, праз, леща, грах, фасул и пр.

142a. Пресувани чорби

Може да се приготвят само от: грах — зрял и зелен; бакла — зряла; фасул — зрял; леща — зряла; картофи; зеле — обикновено и цветно; праз; червени домати и пр. Или при приготвянето на тези чорби и супи могат да се употребят — два, три или повече продукти: картофи с моркови; всички зеленчуци, които даден сезон предлага и пр. Пюрето за пресуваната супа може да не бъде само зеленчуково. Може да се приготви още и от: пилешко месо; от мозък; от дроб; от риба — въобще от онези видове меса и други подобни продукти, които по-лесно се разваряват.

А вкусна става супата и много хранителна, когато тези два вида пюрета — зеленчукови и месни се смесят: пилешко месо с цветно зеле; мозък

с картофи; дроб с лук; риба с моркови и картофи и пр.

И така, ясно е от до тук казаното, че разнообразието при пресованите супи може да бъде голямо, стига само домакинята да е изобретателна в това отношение.

Практически по нататък приготвленietо на тези видове супи се свежда до следното:

Готовото пюре, каквото и да бъде то (а продуктът за пюрето ще се вари по указанията за варенето на продуктите стр. 45), се разредява с гореща вода, слага се сол, ако продуктът не е бил предварително осоляван и се остава да заври.

Мазнината на тези супи се слага, или като се пусне само парче масло, или като се запържи мазнината, или най-после, като се направи запръжка от много дребно нарезан лук.

При първия случай супата остава бяла. При последните двата, ако искаме чорбата да добие цвят, прибавяме и малко червен пипер.

За засилване хранителността на пресованите супи те може да се застрояват само с яйце, кисело мляко, сметана или пък в комбинация един с друг някои от тези продукти.

Към всяка от пресуваните супи и чорби подхождат да се поднесат някои от притурките, посочени в рец. 107 а, б, в, г. А за супа от дроб — притурка рец. 107 д, за супа от мозък — притурка рец. 107 е.



МЕСО

Човекът, по своята зъбна и храносмилателна система се приближава повече до месоядните, отколкото до тревопасните животни. Всички хората, с редки изключения, ядат месо.

Месото (разбираме само мускулатурата), се състои от мускулни фибри (нишки), събрани в мускулни снопчета, разположени успоредни едни на други — с диаметър 0 mm. 010 — 0 mm. 008, което ги прави невидими с обикновено око.

Чрез месото в нашия организъм се внасят главно белтъчни вещества, благодарение на които постоянно се подновяват клетките, а чрез това мускулите и тъканите ни.

Ако, обаче, белтъкът на яйцето е чиста белтъчина, месото включва в своя състав още въглехидрати (главно глигоза и гликоген), тъкани, минерални соли и вода.

Ясно е следователно, че месото е пълна храна; като предно място, обаче, по своя процент заемат в него белтъчните вещества.

Никога, обаче, човекът не трябва да прекалява с употребата на месо, защото, ако се допусне това, голямото количество белтъчини немогат да се използват напълно.

Ако остатъците от тях са незначителни, обрязват се отрови в организма, които се изхвърлят по естествените пътища и остават без ефект върху тялото. Но тогава, когато количеството на тези остатъци и следователно количеството на обрязваните от тях отрови е голямо, последните не-

могат да се изхвърлят без остатък и оказват свое-
то вредно влияние върху тялото.

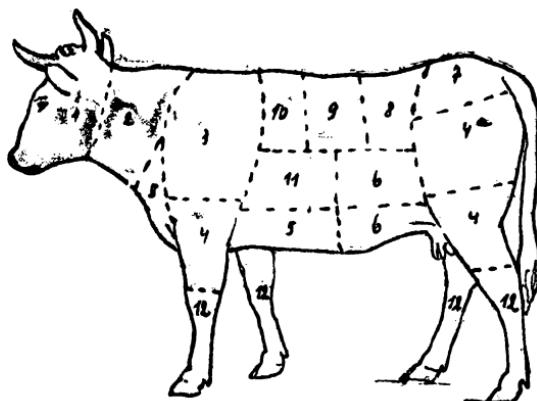
Проче, трябва да се употребява мясо, но в
умерено количество.

Според вида на животното, от което произ-
хожда мясо то бива: говеждо, телешко, овнешко,
агнешко, птиче и от дивеч.

ГОВЕЖДО МЕСО

Говеждото мясо има стегнат тъкан, поради
което, при равен обем от другите видове меса, то е
по-хранително.

При говеждото мясо могат да се наблюдат
4 качества. В зависимост от това от коя част на
добичето е получен даден къс мясо, то се отнася
към едно от следните качества: (виж фиг. 1)



Фиг. 1

I-в качество мясо са — филето (8), кон-
тра филето (9) и бутовете до първата ключалка
над коленете (4a);

II-то качество месо са — плешката (3), покритите и откритите ребра (10 и 11);

III-то качество месо са — гърдите (5), онази част, на предните и задните крака, която е между коляното и бута (4), корема (6 и 2) и врата;

IV-то качество месо са — краката, главата и опашката (1, 12 и 7).

Приложението на различните категории месо е приблизително следното:

филето — котлети (задушени и пържени), розбив, филе (печено, пържено и задушено), гулаш и др.;

бутовете — разсол, мляно месо (кюфтета, мусака, сърми, пълнени чушки и тиквички, кюфтета топчета от месо за бульон), гулаш, бифтек, задушени шницили и др.;

плешката и ребрата за разсол, яхния, бульон и др.;

гърдите и краката над коленете — пак за разсол, яхния, бульон и др.;

опашката — бульон;

главата и краката — пача.

Доброкачественото говеждо месо има хубав светло червен цвят, стегната мускулатура и твърда жълтеникава лой. Неговата мускулатура е пропадена с тълстина, чима приятен мириз и след 1—2 дена повърхността му засъхва, а не се разлигавя.

Когато закланото добиче е било болно или зле хрънено и гледано, цветът на месото е, или тъмен или блед, а лойта — червеникава.

От всички видове меса говеждото месо изисква най-продължително варене до пълното му сваряване — 3—4 часа. Да се вари на тих огън. Тогава става по-вкусно.

Най-обикновеното и леко за приготвленето ядение е —

143. Разсолът

За неговото приготвление се употребява **месо** от плешката, ребрата или гърдите. Това е сварено месо — (виж варене на продуктите стр. 45), което нарязано на филии се поднася с бистрия бульон, в който е вряло, подправен на вкус с горчица или настърган хрян с оцет. Подправките се смесват с бульона или ядат отделно към месото. Може към него да подадете и кисели краставички.

144. Разсол със сирене.

Свареното месо нарежете на тънки филии с добре наострен нож. Наредете ги в чиния и залейте със следния сос: Пригответе запръжката в прясно масло от 1 глава дребно нарязан лук с прибавка на 1 лъжица брашно. Разредете с бульон, в който е вряло месото. Добре разбъркайте и като заври — отнемете. Застройте соса с 1—2 яйца, насищете го върху месото, поръсете отгоре дребно настроено сирене или настърган кашкавал, сложете във фурничката на печката малко да се зачерви повърхността и поднесете горещо. Подайте към това ядене кисели краставички.

145. Току що описаният вид разсол е преходът към варено месо със сос.

(Виж „варене на продуктите“ стр. 45). Сосът, който ще се употреби в случая, може да бъде най-различен. (Виж „сосове“ стр. 63 и рец. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 и др.

146. Яхни.

За приготвленето им се употребяват плешката, ребрата и гърдите. Яхният е вид ядене, кое то във всичките си разновидности много често се поднася на българската трапеза. За приготвленето на яхния от месо имаме приложение на комбинация от двата основни начини за готвене на продуктите — пържене и варене. Чрез изпържването се дава възможност да се образуват по повърхността на късовете месо корица (виж пържене

на продуктите стр. 49), която запазва хранителните вещества вътре в месото. Освен това, чрез употребената мазнина и един или друг продукт — като зеле, картофи, фасул и пр., от които се готови яхнията, хранителността на месото се увеличава и вкусът подобрява. Вследствие на това яхнията е ядена с голяма хранителна стойност. В зависимост от вида на продукта, с който се готови месото и яхнията носи името си:

а) Яхния с прясно зеле

Изпърженото месо поръсете със сол и червен пипер и залейте с малко вряща вода. Варете, докато месото започне да се къса. Прибавете тогава нарязаното на ивички прясно зеле, разбъркайте и дръжте на слаб огън, за да не загори, защото трябва да варите с малко вода. Когато зелето омекне, влейте малко размити салца и брашно, оставете още да поври и отнемете. Вместо салца, може да употребите 1—2 червени домати обелени и нарязани на парченца, които прибавяте към месото, когато то се зачервило и изпържвате заедно с него.

б) Паприкаш

Така се нарича яхнията, която се готови от месо с червени домати, и червени и зелени чушки. Към полузачервеното месо изсипете дребно нарязан лук. Когато и той се изпържи, поръсете сол и червен пипер и залейте с вряща вода, която едва да покрива месото. Когато то омекне, прибавете към него обелени и нарязани червени домати и нарязани на не много дребно червени и зелени чушки. Варете до пълно омекване на всички продукти. Сипете тогава към яденето 1 лъжица брашно, размито със студена вода и щом заври, отнемете, поръсете с нарязан магданос и поднесете.

в) Друг начин за приготвление на паприкаш

Изпърженото месо поръсете със сол и залейте с гореща вода да ври. В отделен съд си пригответе

запръжка от лук с прибавка на червен пипер и брашно. Към него сложете да се изпържат червените домати и чушки. Когато месото омекне, изсипете получената смес към него. Оставете да поври още 1/2 час и отнемете.

г) Яхния с червени домати

За приготвленето на този вид яхния постъпете по описаните начини в рец. 146б и в, с тази разлика, че ще слагате в яхнията само червени домати без чушки.

д) Яхния със зелен фасул

Полуизпържете месото, прибавете към него нарязан лук и след като всичко се зачерви, поръсете сол и червен пипер. Тутакси насипете обелени и нарязани червени домати. Пържете още 10-тина минути. Залейте с гореща вода. Когато месото омекне, прибавете очистения, измит и нарязан на две зелен фасул. Когато и той омекне, влейте 1 лъжица размито брашно, поръсете с нарязан магданос и копър и след няколко минути отнемете. Може, който желае, да застрои соса на яхнията с 1 яйце.

е) Яхния със зелена бакла

Приготвлява се по същия начин, като рец. 146д, с тази разлика, че баклата преди да се постави към месото се претрива с малко сол, след което добре се измива. Към този вид яхния се поднася кисело мляко.

ж) Яхния с бизеля

Приготвлява се като яхния от зелен фасул рец. 146д. И втози случай се поднася кисело мляко.

з) Яхния с праз

Изпърженото месо поръсете със сол и червен пипер и залейте с гореща вода да ври. Докато то започне да се къса, обелете 1—2 глави праз, измийте го и нарежете на парчета 3—4 см. дълги.

Напушайте ги към месото. Влейте към яденето размити чаена лъжичка салца и 1 супенâ лъжица брашно и оставете да ври на тих огън. Който обича, може към това ядене да прибави зърна от бахар, черен пипер и 2—3 дафинови листа.

и) Яхния с картофи

Изпържете месото до зачервяване. Извадете го в чиния, поръсете със сол, а в същата мазнина изсипете дребно нарезан лук. Прибавете и на него малко сол. Като се зачерви, поръсете го с червен пипер, веднага насипете обелени и нарезани червени домати или 1 лъжица салца, разбъркайте още 5—10 минути, налейте гореща вода и като заври напушайте месото. Когато омекне, прибавете обелени, измити и нарезани на филии картофи. Прибавете магданос преди да поднесете.

к) Яхния със зрял фасул

Приготвява се като яхния от картофи, рец. 146и, с тази разлика, че докато месото се вари, в друг съд се вари зрелият фасул. Двата продукта се съединяват, след като са почти сварени. Остава се яденето да поври още малко и след това се отнема.

л) Яхния със зелена бамя

Пригответе както яхния от картофи, рец. 146и. Преди да напушкате бамята, накиснете я във вода с оцет, за да си изпусне лигавия сок и след това измийте. Към соса на това ядене прибавете счукана ягорида или при поднасянето изстискайте върху яденето в чинията сок от лимон.

м) Яхния от суха бамя

Готови се по същия начин, като яхния от зелена бамя — рец. 146л, но сухата бамя трябва предварително да попарите с вряща вода, след това да я поддържите в малко оцет, после да измийте и тогава да прибавите към месото.

н) Яхния с дюоли

Изпърженото месо посолете със сол и залейте с гореща вода. Запържете отделно малко брашно

и салца, размийте с вода и насипете към яденето. Разтопете 1—2 бучки захар, в кафениче върху огъня, докато станат кафява маса — карамел, разредете с топла вода и сипете също в съда с яденето. Когато месото започне да се дели от костите, прибавете дюлите, на които предварително мъха е избърсан, изплакнати с вода и нарязани на филии, чието семе е очистено. Оставете да ври яденето до омекване на плода.

о) Яхния със сушени сливи

Приготвява се по същия начин, като яхния от дюли рец. 146н, като дюлите се заменят със сушени сливи, предварително много добре измити.

п) Яхния с разен зарзават

Пригответе този вид яхния, като тази от картофи — рец. 146и, с тази разлика, че освен картофи ще прибавите още зелени чушки, зелен фасул, зелена бамя и сини домати. Всеки зеленчук съответно почистете. За сините домати имайте грижата да ги посолите с малко сол, след като сте ги нарязали и след 5—10 минути измийте. Картофите понеже лесно се сваряват прибавете последни, след като другите зеленчуци са поомекнали. Поръсете с магданос и поднесете.

147. Ястия от мляно месо

За тяхното приготвление се взема месо главно от бута, очистват се ципите, нарязва се на дребни парчета и се смълва с машинка за месо или настича със сътър върху дъска.

а) Яхния с топки от месо

Към смълното месо прибавете сол, черен и червен пипер, настъргана глава лук, нарязан магданос, 1—2 яйца, в зависимост от количеството на месото и малко ориз. Омесете всичко с ръка и върху длани потопени в брашно, правете средно големи топки. Наредете ги върху дълчица поръсена с брашно. Нарежете на филийки 5—6 глави

лук с 1—2 зелени чушки, напуштае ги в съд с 2—3 лъжици сгорещена мас, поръсете ги със сол и пържете бавно на по-тих огън. Лукът трябва добре да омекне да добие почти кафяв цвят, без, обаче, да прегори. Прибавете тогава червен пипер и веднага сипете дребно нарязани обелени червени домати или 1 лъжица салца, 1 чашка вино, пуснете зърна от черен пипер, бахар и няколко дъфи нови листа, залейте с гореща вода и оставете да ври. След 10-тина минути напуштае топките от месо една до друга. Варете на слаб огън. Когато всичките продукти се сварят, отнемете, прибавете нарязан магданос и поднесете.

б) Пържени кюфтета

Към смяляното месо прибавете 1 глава настърган лук, среда от хляб, накисната във вода или мляко и добре изстискана, може и на върхъ на ножа сода за хляб, сол, черен и червен пипер, 1—2 яйца и нарязан магданос. Омесете всичко добре, правете кюфтета, потапяйте в брашно и пържете в мазнина върху по-силен огън. Още топли поднесете изпържените кюфтета с някоя от картофените гарнитура стр. 79 и някаква салата стр. 73. Към сместа за кюфтетата може да се прибавят настъргани сирови картофи или сварени и смащани. Особено в последния случай, кюфтетата стават много пухкави и вкусни. Обезателно, обаче, трябва да се пържат на по-силен огън, за да не се напият с мазнина и да се раздробят. Трябва да се овалват и в повече брашно.

в) Панирани кюфтета

Приготвяват се по същия начин, като тези от рец. 147б, с тази разлика, че вместо в брашно се потапят най-напред в разбито яйце, после в счукана галета и после в яйце. Галетата може да бъде заменена с брашно.

г) Пържени кюфтета с доматов сос

Пригответе си кюфтета по указания в рецепта 1476, наредете ги в чиния и поднесете. В отделен съд на масата сервирайте доматов сос, приготвен по рецепт 17, 18 или 19.

д) Мусака

Нарежете много на дребно 1—2 глави лук, изпържете го в 3—4 лъжици мас, прибавете му сол и червен пипер и веднага изсипете към него 1—2 обелени и нарязани на дребно червени домати. Пържете, докато всичката вода се изпари. Напуштайте към тях смляно говеждо месо и продължавайте да пържите 10—15 минути. За мусака месото да не се пържи много, понеже после тя става суха. Прибавете нарязан магданос и счукан черен пипер и отнемете. По този начин се приготвява месото за какъвто и да е вид мусака. Разликата при различни месни мусаки произлиза от вида на продукта, който се употребява за нейното приготвлене, освен месото. Той може да бъде — пържени картофи, пюре от картофи, пържени сини домати, сварени макарони, задушено зеле, задушен праз, спанак и др. Пържени картофи — рецепт 44; пюре от картофи — рецепт 42; пържени сини домати — ще пригответе, като ги нарежите на филими по дължина, осолите, оставите горчивата черна вода да се отече, измийте, оцедите и изпържите в мас до зачеряване; сварени макарони — рецепт 62; задушен зеле — рецепт 64; задушен праз — се прави, като 1 глава праз се обелва, нарязва на парчета 4—5 см. дълги, нареждат се в съд с 1—2 лъжици мазнина и много малко вода, поръсват се с малко сол и задушават до омекване; спанакът за мусаката — може да се приготви като пюре, рецепт 52 или пък задушен с ориз — в който случай ориза сварете по указания от рецепта 46, а спанака пригответе като пюре рецепт 52, смесете ги и задушете в тендърка върху огъня около 10—15 минути. Какъвте

и вид да е мусаката, след предварителното приготвление на двата продукта, тя се нарежда в тавичка, като обикновено на дъното се настила месо, върху него се нарежда другия продукт, после пак месо и най-отгоре се оставят — картофите, сините домати, макароните или от каквото друго е приготвявано в случая мусаката. Запича се до зачервяване, изважда се за един момент из пешта, залива се със смес от разбити 1—2 яйца, смесени с малко размито с прясно мляко брашно и отново се запича. Мусаката поднасяйте съвсем топла, като към нея подадете салата — през лялото — печени чушки, гарнирани с червени домати, през зимата някакъв вид турция.

е) Пълнени пиперки с месо

Вземете тълсто говеждо, може и телешко, овешко или агнешко месо, смелете го или го счукайте със сатър. Запържете в малко мас 1—2 глави много дребно нарязан лук, смесете го с месото, прибавете малко ориз, сол, счукан черен пипер, нарязан магданос и всичко добре разбържайте. Изберете си тогава широки каба чушки или севрия, но също по-ширски. През зимата ще употребите сушени чушки, или чушки от турция, като в първия случай добре ги измийте с хладка вода и накисвайте за малко в нея, за да поомекнат, а чушките стояли в саламурата измийте и изкиснете няколко минути във вода. И така, пресните чушки през лялото внимателно издълбавайте от семето, за да не се напукат, слабо осолете отвътре и пълнете с горната смес, като отвора потапяте в брашно. Може да напълните и по-едри гладки червени домати, на които изрязвате капачето и издълбвате вътрешността. Наредете в тенджера, на не повече от 2 реда, като червените домати оставите отгоре. Залейте с малко вода, предварително заго-

рещена до завиране и оставете да врат на слаб огън. Когато яденето е готово, насипете внимателно в по-голяма чиния, застройте соса с яйце и кисело мляко, излейте върху чушките и поднесете.

ж) Пълнени тиквички

По-млади тиквички остьржете, разрежете на две напреко, изрежете крайните твърди части, измийте, издълбайте вътрешността им с чаена лъжичка, слабо осолете и пълнете със смес, като тази описана в рец. 147 е. След това продължете готовното на яденето по същия начин, като пълнени пиперки.

з) Пълнени картофи

Изберете по-едри гладки картофи. Обелете ги, наредете в тенджера, залейте с малко вода, поръсете със сол и варете на слаб огън, докато омекнат, но че много, за да не се разтроят при издълбаването. Отнемете от огъня, излейте водата, ако е останала още такава, извадете върху по-широк съд и оставете малко да изстинат. Издълбайте вътрешността им внимателно, от която може да си пригответе пресувана супа, (виж стр. 131) и ги напълнете със смес, като тази за мусаката рец. 147д, наредете в тавичка, полейте отгоре с малко зашърженна мас, капнете в тавичката много малко вода и сложете в пещта да се зачервят. Когато картофите са готови, поднесете с доматов сос (виж рец. 17, 18 и 19).

и) Пълнени сини домати

Изчистете от дръжките няколко сини домати, издълбайте ги с островърх нож, като ги оставите приблизително 1 пръст дебели, посолете ги отвътре със сол, оставете да постоят 10—15 минути, измийте ги, попарете с вряла вода, оцедете ги добре и пълнете със следната смес: към смяяно овнешко, телешко или говеждо месо, прибавете 1—2 яйца (може и повече), малко среда от хляб, потопена в мляко или вода, дребно нарязан магданос, сол

и черен пипер. Разбъркайте всичко добре. При пълненето на сините домати не претърквайте смета. Изпържете след това всеки домат до зáчеряване от всички страни. Наредете ги в тенджера. Пригответе сос от 3 глави нарязан на дребно и изпържен лук, с прибавка към него на червен пипер, белени и нарязани много на дребно червени домати и заляни с гореща вода или бульон. Изсипете върху сините домати в съда и варете на тих огън до пълно свáряване на всички продукти.

к) Пълнени дюли

Средно едри, но по-сочни дюли избършете от мъха, измийте и издълбайте добре твърдата вътрешност. Напълнете издълбаните дюли със смес като за мусака (рец. 147д). Месото може да бъде овнешко или телешко. Наредете дюлите в тенджера, зáлейте ги с месен бульон и оставете върху слаб огън да врат. Когато омекнат, разтопете в едно кафениче 2—3 бучки захар, докато станат кáфяви, влейте към тях малко гореща вода и излейте върху дюлите. Оставете яденето да пóври още малко. Такá дюлите придобиват розов цвят и не се разтрояват.

л) Руло от мяяно месо

Смелете 250 грама говеждо, 250 грама телешко и 250 грама свинско месо. Може да бъде и само от говеждо или телешко, но по-тъсто. Рáзмесете месото с 1—2 лъжици прясно масло, със сол, черен и червен пипер. Върху дъска или маса поръсете галетá и разстелете смета на правоъгълник, с дебелина около 3—4 см. През средата по дължината му наредете филийки от твърдо сварено яйце, като ги закрепвате в месото изправени. Загънете тогавá двете дълги страни на месния пласт към средата и леко удряйте с ръка, за да се съедини месото ведно. Поръсете още малко галетá върху полученото руло и внимателно го сложете върху тавичка на маса с повече масло. Поставете в

по-силна пещ да се пече. През време на печенето поливайте месото със стопената в съда мазнина. Когато се зáчерви добре, извадете из фурната, нарежете рулото обезателно с остър нож, за да не се разтрояти месото, като внимавате в средата на всеки резен да има яйце. Наредете ги в чиния и поднесете с доматен сос (виж рец. 17, 18 и 19) и някаква гарнитура от картофи, ориз, макарони. (Виж гарнитури стр. 78).

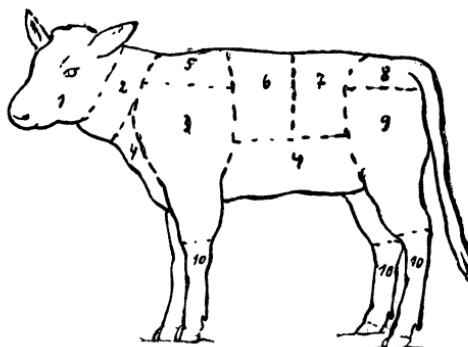
ТЕЛЕШКО МЕСО

Този вид месо е по-малко хранително от говеждото.

Неговата хранителна стойност е в зависимост от възрастта на телето — на по-големите месото е по-хранително от това на сукалчетата.

Понеже е по-крехко, обикновено по-малко се дъвче, което най-често прави щото то по-мъчно да се смила в храносмилателната система. Ето защо и месата от младите добичета трябва добре да се сдъвкват.

При телешкото месо могат да се наблюдат 3 качества: (виж фиг. 2).



Фиг. 2

Към I-во качество се отнасят — бутовете (9), филето (6 и 7), карето (5) или около бъбреците.

Към II-ро качество се отнасят — плешката (3) и гърдите (4).

Към III-то качество се отнасят — врата, главата, краката и опашката (2, 1, 10, 8).

Приложението на горепосочените качества телешко месо е следното:

филето — задушенено, пълнено, печено, розбив, котлети — панирани, натюр, задушени и др.;

бутовете — за смляно месо (сърми, пълнени чушки, пълнени тиквички и др.) за рулади, бифтек и др.;

карето — за задушенено, за рагу и др.;

плешката — пълнена, задушена, печена;

гърдите — пълнени гърди, за разсол, заварено месо със сос, за яхния и др.;

врата, главата и краката — за разсол,варени за месно желе, за бульон, за пача и др.

При избор на телешко месо трябва да се внимава то да бъде със стегната мускулатура, съвсем светло розов цвят, лойта твърда, бяла и лъскава.

Ако не се констатират тези качества, месото е, или от болно животно, или от недобре хранено и гледано добиче или не е прясно.

148. Яхний

Всички видове яхний посочени в отдела за говеждото месо (виж яхний стр. 138) могат да се пригответят от телешко месо.

149. Телешко рагу

Сложете в тенджерата парче месо да се стопи. Вземете телешко месо от гърдите, измийте и нарежете на парчета. Напушайте го в сгорещената мазнина да се запържи добре до зачервяване. Поръсете го с необходимата сол и 1—2 лъжици брашно, разбъркайте, за да се запържи и то и веднага влейте 2 чаши гореща вода. Прибавете черен

пипер, 2—3 дафинови листа, дребно нарязано магданос, 8—10 малки главички обелен лук. А когато месото омекне прибавете още няколко дребни обелени картофчета и, ако имате — няколко предварително почистени и измити гъби. Когато всички продукти добре се сварят, яденето е готово да се поднесе.

150. Телешки гулаш

Вземете телешко месо от гърба или гърдите. Освободете го от костите, като го нарежете на дребни парчета. В няколко лъжици добре сгорещена мазнина напушайте месото и пържете до полуизпържане. Прибавете към него 1—2 глави лук нарязан много на дребно. Докато лукът се изпържи, месото се зачервява добре. Поръсете със сол и черен пипер, влейте гореща вода, която едвa да покрива месото. Варете до пълното му омекване. Размийте в студена вода 1—2 супени лъжици брашно, изсипете към гулаша и след 1—2 минути отнемете. Като гарнитура към този вид гулаш поднесете сварени макарони (виж рец. 62) (варен ориз (виж рец. 46) и др. Това ядене се приготвява много лесно, а е много вкусно.

151. Телешко със със

Вземете хубав къс месо от към плешката. Набодете го на няколко места с островърх нож и в получените дупчици наслагайте тънки ивички от пушена сланина и чесънчета. В съд със сгорещена мазнина напушайте филийки от сланина, от лук, морков, целина, 2—3 карамфилчета, 1—2 дафинови листа, 50—60 грама гъби, ако имате, и сложете парчето месо. Пържете докато всичко се зачерви добре. Поръсете с нужната сол и залейте с бульон и 1—2 чаши вино, така, че месото да плува в течността. Поставете капака върху съда, замажете крайцата му с тесто и сложете на по-тих огън бавно да ври 3—4 часа. След това извадете месото върху гореща голяма чиния, прецедете върху не-

то соса и поднесете веднага. Месото нарежете на филии на масата.

152. Ястия от мляно месо

Виж същите от говеждо месо стр. 142.

а) Пудинг от телешко месо

Вземете 1/2 кгр. много крехко телешко месо и малко мозък от костите му. Смелете всичко добре, прибавете му настъргана лимонова кора, 1 глава лук, малко среда от хляб, натопена с мляко, че-рен пипер, необходимата сол, 1—2 лъжици прясно масло разбито на пяна, 3—4 добре разбити яйца, 2 лъжици счукана галета и всичко много добре разбъркайте. Намажете една форма с масло, изсипете в нея тази смес и печете в пещта докато се зачерви повърхността и пудинга се отдели от стените на съдъ. Извадете тогава от формата, сложете в голяма чиния и насипете около него някакъв сос (виж рец. 17, 18 и 19). Разрязването става на масата.

б) Топки от мляно месо

Вземете крехко телешко месо, смелете го, турете в него 1 глава настърган лук, сол и пипер, колкото трябва и разбъркайте добре всичко това. Вземайте тогава по малко от месото, разплескайте на дланта, поставяйте в средата по парченце пушена сланина и овалвайте на топка, която потапяйте в брашно от всичките страни. Отделно нарежете на тънки резенчета 1 глава лук, парче целина, 1—2 моркова и изпържете всичко това в мазнина. Залейте го с бульон, или гореща вода, прибавете необходимата сол и като заврите напушчайте топките. Когато месото и зарязвата омекнат, влейте към соса малко размита салца и след няколко минути отнемете.

в) Котлети от мляно месо с картофи

Към смяяно телешко месо прибавете сол, че-рен пипер, настъргана глава лук, много дребно нарязан магданос, 1—2 яйца и 2—8 сварени и смиля-

ни картофа. Всичко това добре смесете, правете елпсовидни котлети, потапяйте в брашно и пържете в силно сгорещена мазнина. Щом се зачервят изваждате. Поднесете с някаква салата. (Виж стр. 73).

г) Печено телешко с пюре от картофи

Смелете телешко месо заедно с парче пушена сланина и 1 глава лук. Прибавете към него 1 сурова лъжица коняк, 1 яйце, нужната сол и черен пипер. Разбъркайте всичко. Пригответе си отделно доста гъсто пюре от картофи. В малка тавичка, намазана с повече мазнина, разстелете половината от пюрето. Върху него наслагайте месото, след което го покрайте с останалото пюре. Поръсете повърхността с малко сгорещена мазнина и печете в пещта до зачервяване. Към това ядене поднесете някаква салата, съответно на сезона.

д) Омлет от телешко месо

150 до 200 грама смляно месо, смесено със сол, черен пипер и много дребно нарязани магданос и 1/2 глава лук прибавете към 5—6 добре разбити яйца. Всичко много добре разбъркайте. Сгорещете в тиган масло и изсипете в него пригответата смес. Щом се зачерви от едната страна, обърнете внимателно и от другата. Зачерви ли се и сега, извадете върху чиния. Този омлет да не бъде с по-голяма от 2 см. дебелина.

153. Телешко задушено

Цригответе по общите указания за задушено месо стр. 48.

154. Розбив

Вземете месо от филето или контра филето, измийте го и сложете в съд със сгорещена мазнина да се изпържи от всички страни до зачервяване. Извадете го из съда, поръсете със сол, а в мазничата пуснете нарязани на ивички 1—2 моркови, корен от пастърнак, 1 равна лъжица брашно и малко салца. Като се запържи всичко, влейте малко гореща вода и щом завари пуснете и месото.

Оставете на тих огън бавно да ври, докато всичките продукти напълно омекнат. Извадете тогава месото, нарежете на тънки филии, наредете върху чиния, прецедете върху тях соса и поднесете. Към розбив, за гарнитура може да подадете макарони или ориз. (Виж „гарнитури“ рец. 62, 46.)

155. Пълнено филе

Вземете телешко филе, очистете го от жили-те, разрежете като цепнатина по цялата дължина и начукайте, за да разтъните малко филето. Изрежете малко месо от по-дебелите части на филето, смелете го заедно с още 100—150 грама телешко каба месо. Прибавете към него сол, черен пипер, магданос, настърган лук, 1 сурово и 1 твърдо сварено и нарязано на дребно яйце и наслагайте тази смес върху пласта месо. Завийте тогава на руло, зашийте и изпържете в сгорещена мазнина. Поръсете с необходимата сол. Сложете към филето в съда още филийки от лук, моркови, целина, няколко гъби, влейте чаша вино, лъжичка размита салца, бульон или гореща вода, захлюпете съда, замажете къпака и оставете да ври на тих огън. След 2—3 часа отнемете от огъня, извадете филето, премахнете конците, нарежете на филии, наредете в чиния, насыпете соса около тях и поднесете.

156. Телешки рулади

За да пригответе рулади е необходимо да си вземете хубаво месо от бута, което да нарежете на правилни четвъртити парчета, начукани малко с дървено чукче. Наредете ги след това върху дъска и в средата на всяко от тях слагайте плънката. Загънете, затегнете с по-дебел конец или с тънък канап, изпържете в сгорещена мазнина до зачервяване, поръсете със сол и залейте с гореща вода или бульон и с чашка вино. Прибавете нарязани парченца чесън, малко размито брашно и разредена салца. Оставете на тих огън бавно да ври. Когато месото омекне, отнемете от огъня, изваде-

те руладите, освободете ги от канапите, наредете в чиния и залейте със соса. За пълнка на руладите може да пригответе различни смеси:

Първа смес.

Нарязани на дребно моркови, лук, чесън, пущена сланина — запържени в малко мазнина и посолени на вкус.

Втора смес.

Виж сместа за пълнено филе рец. 155.

Трети вид пълнка.

Може да бъде част от твърдо сварено яйце.

157. Пълнени телешки гърди

Вземете телешки гърди. Извадете костите и на обратната страна отделете кожата от страните таќа, че да получите празнина, подобна на торба. В нея с лъжица насыпете следната смес: 2 филии припечен бял хляб, счукан и пресят и 1 филия — натопена в мляко, 1 лъжица прясно масло, 1 сурово яйце, 200—250 грама смляно телешко месо, магданос, черен пипер и сол на вкус. Зашийте отвора, сложете гърдите в тавичка, намазана с повече масло, намажете и тях самите, поръсете ги със сол и поставете в пещта да се пекат. От време на време поглеждайте печеното и вливайте по малко студена вода върху гърдите. Обливайте ги също и с мазнината, която се е стопила в тавичката. Печените гърди поднесете на масата и тогава нарязвайте.

158. Пълнена телешка плешка

Измийте една телешка плешка, извадете ѝ костта и празнината напълнете със същата смес, като тази за пълнени телешки гърди, рец. 157. Зашийте я и я сложете в по-голям тиган да се изпържи до зачервяване от всичките страни. Посолете я със сол, сложете в тенджера, влейте към нея малко гореща вода, мазнината, в която се пържи, 1 чаша вино, 1/2 лъжица размито със студена вода брашно и малко салца. Оставете да ври. Когато

месото се свари, извадете плешката върху чиния, налейте соса върху нея и поднесете. Разрязвайте на масата.

159. Дреболии от говеждо и телешко месо

Дреболиите се по-лесно развалят, поради което се налага да се готвят съвсем пресни.

а) Телешка глава

Онърлете една телешка глава, или я попарете с връща вода и тогава очистете много добре. Измийте я в няколко води и сложете в по-голяма тенджера (за предпочтение пръстена). Залейте я с гореща вода, сложете необходимата сол, прибавете няколко зърна бахар и дайфинови листа, 1—2 моркови, 1—2 глави лук, и оставете на слаб огън бавно да ври или занесете от вечерта на фурна. Когато ще поднасяте вече яденето на масата, извадете главата из съда, освободете месото от костите, нарежете на правилни парчета, наредете в чиния и ги залейте със следния сос: разбийте в малка тенджера 2—3 яйца, прибавете към тях 1 чаша от бульона, в който вря главата, оцет по вкус, 1—2 лъжици прясно масло и няколко парченца счукан чесън (ако това е по вкуса ви). Сложете съдчето върху по-слаб огън около 5—6 минути, но бъркайте с тел за разбиване на яйца, за да не се пресекат жълтъците и белтъците.

б) Телешки краака

Сварате крааката като разсол (виж рец. 143). Премахнете костите, а месото нарежете на много тънки правилни парчета. Разбийте в дълбока чиния 2—3 яйца, прибавете към тях брашно, за да получите по-гъст течност, посолете малко сол и потопяйте в получената смес парчетата месо. Пържете в горещена мазнина, само докато добият златист цвят. Изваждайте върху чиния, гарнирайте с пържени картофи и някаква салата и поднесете съвсем топли.

в) Език на разсол

Накиснете езика няколко часа в студена вода, която сменете няколко пъти, за да се изкисне кръвта от гърлените части, с които обикновено се дава езика. След това го попарете с вряща подсолена вода, за да го обелите, поставете в тенджера, залейте с гореща вода, прибавете необходимата сол, няколко моркови, парченца чесън и ако имате — пушена сланина, 1—2 лъжици масло, 1 чаша бяло вино, захлюпете съда и оставете върху слаб огън бавно да ври. Когато езикът се свари, извадете и нарежете на филийки. Поднесете го с бульона, в който е врял. Може, обаче, към него да подадете никакъв сос, отделно приготвен (рец. 10, 11, 12 и др.) или пък парчетата език да панирате като телешки крака — рец. 159-б, а бульона да поднесете вместо супа.

г) Пълнен език

Зад приготвленето на пълнен език постъпете по същия начин, както описахме тук по-горе приготвленето на пълнено филе — рец. 155, като разбира се предварително езикът се подготви по описание в рецепта 159-в.

д) Кормина

Кормина или това е стомахът на телето, на кравата, на вола. Почиствания от вътрешността стомах измийте с много вода и след това попарете с вряща вода, за да може да се обели вътрешната гръденава страна, подобна на хавлиена тъкан. Изплакнете я пак, подръжте 1 час в студена вода и тогава поставете в тенджера и залейте с гореща вода. Прибавете сол, моркови и 1—2 глави лук, парченца чесън, чубрица и 2—3 дарфинови листа. Варете по-продължително, докато кормината добре омекне. Извадете тогава из съда и нарежете на четвъртити парчета. Може да поднесете кормината като чорба, заедно с бульона, в който е вряла или пък бульона поднесете отделно, а пар-

четата кормина пригответе по следния начин: в тиган запържете 2—3 лъжици мазнина, пуснете към нея 4—5 парченца счукан чесън и нарязаната кормина. Като се запържи всичко, поръсете с много малко бульон и оцет на вкус. Поднесете съвсем топлс.

е) Задушени бъбреци

Измийте добре бъбреците и като са цели сложете във вода да се посварят малко. Като ги извадите, нарежете ги на резени, наредете ги в тенджера, турнете малко масло и оставете да се запържат. Изпържете отделно 2 глави нарязани на филийки лук и прибавете към бъбреците да се пържи още малко заедно с тях.

Влейте тогава към тях чаша гореща вода, кафяна чашка вино и малко размито салца. Поръсете сол, колкото е нужно, зърна черен пипер, 2—3 дарфинови листа и оставете да се задуши. Наглеждайте бъбреците често. Ако сосът изври, доливайте по малко с гореща вода, докато се сварят.

ж) Бъбреци каварма

Измийте добре бъбреците. Поставете ги в тенджера и залейте с вряща вода. Посолете на вкус. Варете докато напълно омекнат. Извадете от бульона, нарежете на филийки, наредете в чиния и залейте с обикновен бял сос — рец. 10.

з) Бъбреци — марината.

Измитите бъбреци нарежете на парчета, изпържете ги в масло, извадете ги, а в същата мазнина запържете малко счукан чесън, 1 лъжица брашно, толкова оцет, сол по вкус и 2—3 дарфинови листа. Сипете към запръжката малко гореща вода и като поври 10-тина минути излейте соса върху наредените в чиния бъбреци.

и) Мозък със сос

Мозъкът трябва да престои 1—2 часа в студена вода, която да се смени няколко пъти, за да се изкисне добре от кръвта,

Очистете след това ципата му и го пуснете във връща подкиселена и подсолена вода, която добре да го покрива, да се свари. Извадете го след това върху чиния, разрежете на две половини и полейте със следния сос: в 1—2 лъжици масло предварително зáвряло, сложете по едро нарязан магданос и сипете върху мозък; поднесете веднага.

к) Кюфтета от мозък

Изкиснете 1—2 мозъка, очистете ги от ципите и ги сварете в малко гореща, подсолена на вкус вода. Извадете ги, оставете да изстинат и омачкайте много добре. Прибавете към полученото още малко сол, счукан черен пипер, дребно нарязан магданос, 1 яйце и филийка бял хляб, накисната във вода или мляко. Разбъркайте всичко добре, правете кюфтета във форма на котлетчета, потапяйте в брашно или счукана галета, после в разбито яйце и след това пържете до получаване на златисто жълт цвят.

л) Пържен черен дроб със сос

Измийте къс от телешки дроб, нарежете на резани; оцедете ги добре и пущайте в сгорещена оливия. Като се зачервят, извадете върху чиния, поръсете със сол от двете страни, а в същата мазнина прибавете счукан чесън, магданос и черен пипер. Разбъркайте и изсипете веднага върху дроба. Оцедете отгоре сок от лимон.

м) Задушен черен дроб

Вземете един правилен къс черен дроб, измийте го, надупччете с нож на няколко места и наслагайте в дупчиците парченца пушена сланина.

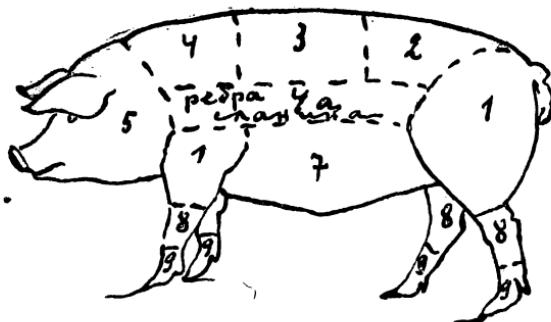
Така приготвен сложете дроба в съд със сгорещена мазнина и пържете до зачервяване. Извадете го след това, поръсете със сол, а в маслото изсипете 2 лъжици брашно. Веднага щом се зачерви прибавете отново дроба, влейте 1 чаша гореща вода, сложете нарязани на дребно 5—6 моркова, 8—10

цели малки главички лук, 2—3 дáфиноvi листа и зърна от бахар. Оставете върху слáб огън да се задуши. Когáто дробът омекне, извадете го в чиния, насыпете около него соса с морковите и лука, поръсете с нарезáн магданос и поднесете.

СВИНСКО МЕСО

Свинското месо съдържа голям процент мáзини, вследствие на което произвежда в тялото твърде голяма топлина. Поради това, този вид месо се консумира повече през зимата, отколкото през лятото. Освен това, все поради голямото количество тълстини, то мъчно се запáзва. Иma голямо приложение в консервната индустрия. Поддава се на преработка, в различни и много вкусни видове консерви.

В зависимост от това от коя част на добичето е получен даден къс месо, то се отнася към едно от следните качества: (фиг. 3).



Фиг. 3

I-во качество месо са — бутовете, филето и карето (1, 2, 3, 4);

II-ро качество месо са — гърдите и ребрата (7, 4a);

III-то качество месо са — корема, главата и краката (7, 5, 8, 9).

Приложението на различните категории месо е приблизително следното:

буто вете — задушено, пържоли, сърми, шунка, луканки и др.;

филето — задушено, пържоли и др.;

карето — задушено, печено и др.;

гърдите и ребрата — за готвене и гювеч със зеле, картофи, фасул и др.;

главата и краката — за пача.

Доброта и качественото свинско месо трябва да бъде със стегната мускулатура, прошарена с тънкини, с много светло розов цвят, сланината твърда със съвсем слабо розов отенък.

Най-вкусното е от 7—8 месечно прасе. Но що се касае до сланината, за предпочитане е тази от 13—15 месечно прасе.

Месото на по-възрастното прасе е по-тълсто и като така по-мъчно смиламо.

160. Яхния

Този вид ядене от свинско месо се приготвя по общите указания — (гледай гарене на месото стр. 45) и по рецепти за яхния от говеждо месо (рец. 146), като на свинско месо за яхния подхождат — кисело зеле, картофи, зрял фасул, ориз, сушиени сливи, дюли и др.

161. Попска яхния

Вземете по тълсто свинско месо, нарежете го на по-дребни парчета и изпържете в собствената им тънкина. Поръсете го със сол и червен пипер. Прибавете към него 10—15 цели малки главички обелен лук, парченца необелен чесън и дребно нарязани домати или малко салца. Залейте с гореща вода. Оставете на тих огън да ври. Когато месото и лукът омекнат, сипете към яденето 1 супена лъжица брашно размито със студена вода. След ня-

колко минути отнемете, поръсете с дребен магдáнос и поднесете.

162. Задушенó

Готови се по общите указания за задушено — стр. 48.

163. Сърми с листа от кисело зеле

Вземете крехко свинско месо от бутовете. Смелете го и прибавете към него сол, (но внимавáйте да не сложите много, защото киселото зеле, което ще употребите за сърмите е солено), черен и червен пипер, стиска очистен и измит ориз, нарязан на дребно магданос и 1 глаvá лук, сух джоджан и малко мázнина.

Разбъркайте добре сместа.

Пригответе си зелевите листа, като изрежете най-твърдата част от жилите им. Слагайте в сре-дата на всеки от тях по малко от месото, загъ-вайте и нареждайте в тенджера сърмите пътно една до друга. Нека те да не бъдат на повече от 2—3 реда.

Залейте ги с гореща вода и малко размита салца, толкова, че едва да се покриват. Остáвете на тих огън да врат. Кога то сърмите са готови, залейте ги със запръжка от мазнина и червен пипер, насипете ги в чиния, застройте соса с 1 яйце и налейте върху тях.

164. Тас кебап

Вземете крехко месо от бута, нарежете на дребни късчета и сложете в спорещена мázнина. Като се полуизпържи месото, поръсете го със сол, прибавете към него много дребно нарязан лук и продължавайте да пържите, докато и лукът се за-черви. Сложете няколко зърна бáхар и черен пипер, 2—3 даргинови листа, 1 чаена лъжичка брашно и толкова салца. Разбъркайте. Залейте с малко го-реща вода и чаша вино. Варете на слаб огън.

Кога то кебапът е готов, трябва да е останал почти само на мазнината си.

165. Гювеч

а) С картофи

Нарежете свинско месо на средно големи парчета и 1—2 глави лук на дребно. Сложете в гювеч, поръсете с малко свинска мас и със сол и сложете в пещта. През време на печенето разбърквайте няколко пъти, за да се изпържва месото равномерно. Влейте малко гореща вода. Когато месото започне да се къса, прибавете обелените и нарязани на филии картофи. Печете, докато се зачервят и омекнат и те.

Към гювеча поднесете и никаква салата.

б) С кисело зеле.

Нарежете кисело зеле на дребно, оцедете го добре от водата, сложете го в съд със сгорещена мас, изпържете го, наредете в гюечка, сложете върху него парчетата свинско месо и печете.

Разбърквайте през време на печенето, за да не се изсушава много месото.

Не бихме препоръчали червен пипер за гюеч, защото прегаря и почернива.

в) С ориз

Наслагайте парчетата свинско месо в гюеч. Прибавете към тях малко мас и необходимата сол. Печете във фурната, като често разбърквате. Щом месото ес зачерви, залейте с гореща вода, количеството на която да бъде 3 пъти от обема на количеството ориз, което ще поставите. Когато месото омекне, прибавете и ориза и поставете отново в пещта.

166. Печено прасенце

Заколеното прасенце турнете в по-дълбок чист съд, посипете го с пепел или чам-сакъз, залейте го с връла вода и покрийте с чиста завивка. Така да постои 20—30 минути, като бързо го обръщате от време на време. Открийте го след това, бързо го

оцавете, разрежете в коремната област по дължината, извадете вътрешностите, хубаво изплакнете и в образуваната кухина сложете 2—3 големи, колкото юмрук — силно нажежени камъкъ, (които да не са песъчливи), залейте ги с гореща вода и веднага затворете кухината, за да възврат камъките.

Това се прави, за да може чрез парите, които се образуват да се изтегли специфичната миризма на малкото прасенце. Като прекипи водата, изхвърлете камъните и измийте много добре от вън и от вътре прасенцето.

Така приготвено, намажете го с мас и посолете със сол от външната и от вътрешната страна, сложете го в тавичка, на дъното на която сте наредили няколко гладки пръчици на кръст, влейте в съда малко гореща вода и печете по общите указания — (виж печене на продуктите стр. 53).

167. Пълнено печено прасенце

Подгответе си прасенцето по описания в рец. 166 начин. Отделно пригответе пълнката. За целта попарете черния и бял дроб, далаќът и бъбреците и ги нарежете много на дребно. Смесете ги с 1—2 глави нарязан и изпържен лук, 2 кафяни чашки ориз, 1—2 сурови яйца, нарязан магданос, нужната сол, червен и черен пипер.

Разбъркайте всичко. Напълнете прасето, зашийте го и след това постъпете по указания от рец. 166.

168. Свински бъбреци

Готовят се като говеждите — рец. 159 е, ж, з.

169. Свински черен дроб

Може да поднесете добре само изпържен заедно с някаква гарнитура от картофи (рец. 39, 40, 41, 44, 45) от зеле (рец. 63) от фасул (рец. 59, 60) и пр.

За целта нарежете дроба на по-дебели филии, поръсете го с черен пипер, пуснете в сгорещена

мазнинá и след изпържването посолете с необходимата сол.

Дробът най-често се пържи в оливия.

170. Свински черен дроб със сос

Пригответе по начин описан в рец. 171 г, като наденичките заменявате с дроба.

171. Готовени консерви от свинско месо

а) Планирана шунка

Нарежете шунка на филии, потапяйте ги в разбито яйце, след това в галетá и после пак в яйце. Пържете в масло само докато добият златожълт цвят. Поднесете с гарнитура от грáх или картофи -- (виж рец. 40, 42, 44, 45, 58).

б) Наденички с кисело зеле

Изпържете свинска наденичка или я опечете върху скарá (виж печене на продуктите стр. 53).

Освен това, добре изстискáно от сока киселото зеле изпържете докато стане жълто кáфяво. Наредете в по-голяма чиния наденичките, гарнирайте с киселото зеле и поднесете.

в) Наденички със зрял фасул, с картофи и др.

Пригответи по начин описан в рец. 171б, наденичките може да бъдат поднесени с друг вид гарнитури -- зрял фасул, (рец. 59) картофи (рец. 40, 42, 44, 45) и др.

г) Наденички със сос

Нарежете наденичката на парчетá с дължина приблизително 10—12 см., набодете с игла кожáта, за да не се напука и изпържете в мас до зачеряване.

В тенджерата сгорещете 1—2 лъжици мазнина, пуснете към нея същото количество брашно, пържете до потъмняване и веднагá сипете малко горещá вода и чашка вино, прибавете сол, черен пипер, нарязан магданос, изпържените наденички заедно с мазнината, в която се пържеха, оставете да поврат на тих огън няколко минути и отнемете.

Към така приготвените наденички поднесете някакъв вид туршия.

д) Готвена кървавица

Нарежете кървавицата на парчета 5—6 см. дълги и ги запържете в мазнина до зачервяване. Извадете от съда и в същата мазнина напушайте 1—2 глави лук, нарязан на филийки. Пържете го на по-слаб огън, за да добие хубав златисто кафяв цвят, без да прегори. Поръсете го с червен пипер, залейте с малко гореща вода и щом заври, пуснете към сместа парчетата кървавица.

Размийте 1 лъжичка салца и същото количество брашно. Влейте към яденето след като омекне лука — отнемете.

е) Кървавица готвена по друг начин

Изпържената кървавица прибавете към кисело зеле или към полусварен зрял фасул и варете, докато зелето или фасулът добре се сварят.

Последните два продукта добиват много приятен вкус от кървавицата.

ж) Готвена пушена сланина

Може пушената сланина да сгответе по който и да е начин от тези посочени в рец. 171 б, в, е.

ОВЧЕ МЕСО

Овчето месо, особено това от скопен овен, по вкус и хранителност заема място след говеждото.

То трябва да има нежна, но пътна и стегната мускулатура, с по-тъмно-червен цвят.

Дали мускулатурата е нежна и, следователно, дали месото е от младо животно се познава, когато месото се смачква и разкъсва при едно по-силно отщипване и когато лойта се чупи на парчета.

Последната трябва да бъде в по-голямо количество около бъбреците, към опашката и пр., с бял цвят и значителна твърдина.

Меката лой и твърдото месо показват, че месото е от старо животно.

Костите на котлетчетата да бъдат залъгани. Плоските такива сочат долнокачествено месо.

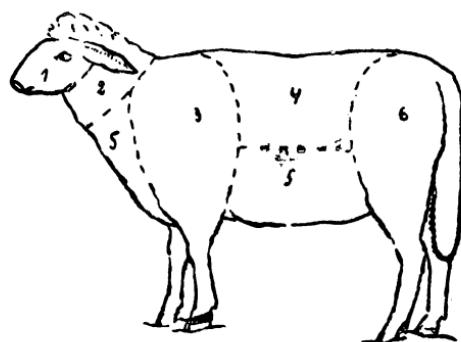
При овчето месо могат да се наблюдат 3 качества: (фиг. 4)

към I-во качество се отнасят — задните бутчета и филето (6, 4);

към II-ро качество се отнасят — предните бутчета (3);

към III-то качество се отнасят — гърдите и вратата (5, 2).

Приложението на така наблюдяните качества овче месо е следното:



Фиг. 4

Задните бутчета — задушено, печено и за мляно месо;

филето — печени филенца и котлетчета на скара, пържени, задушени и пр.;

предните бутчета — яхния, задушено, печено и за мляно месо;

гърдите и вратата — гювеч и яхния.

172. Яхнии.

Всички видове яхнии, посочени в отдела за говеждо месо (виж яхнии, стр. 138) могат да се приготвят и от овче месо.

173. Ястия от мляно месо

Може да се приготвят от мляно овнешко месо онези видове ястия, които са дадени в отдела за говеждото месо стр. 142.

174. Задушенено

Приготвява се по общите указания дадени за варене на продуктите стр. 45.

175. Печено на фурна

За печено на фурна се постъпва по начин, описан за печене на продуктите — стр. 53.

176. Гювеч

Овнешкото месо, когато е доброкачествено и тълсто, е много подходяще за приготвление на гювеч. Особено вкусен е гювеч с разен зързават, както на места му казват още „куйруклия гювеч“. За да си пригответе това вкусно ядене ще постъпите както описахме в отдела за свинското месо гювеч с картофи — рец. 165а, с тази разлика, че освен картофи, прибавяте още червени домати, чушки, сини домати, бамя и зелен фасул — всичките съответно почистени и нарязани. Все по същите указания може да си пригответе и

Гювеч от картофи, а гювеч от ориз — пригответе по указанията в рец. 165в.

177. Пълнено овнешко бутче.

Вземете едно овнешко бутче, отсечете крака до коляното и го изплакнете с чиста вода. Опитайте се след това да извадите кокала и да изрежете част от месото из вътрешността на бутчето по такъв начин, че вътре в него да се образува празнина, която ще пълните. Сместа за пълнене пригответе по следния начин: Изрязаното месо смелете. Прибавете към него 1—2 сурови яйца, 1 филия бял хляб, натопен във вода или мляко, 1 лъ-

жица мăсло, нарязан магданос, черен пипер и необходимата сол. Размесете всичко добре и напълнете бутчето. Защите крайщата на бутчето, за да не се изсипва сместа и го сложете в съд със сгответна мăзнина да се запържи добре до зачеряване от всички страни. Посолете го с необходимата сол и залейте с чаша гореща вода и чаша бяло вино. Прибавете 1 лъжица размита салца, 1 сурова лъжица размито брашно, няколко чеънчета, дафинови листа и зърна от бахар и черен пипер. Оставете да ври на слаб огън, докато месото се добре свари. Извадете тогава бутчето върху поголяма чиния, изтеглете конците, прецедете върху него соса и поднесете с гарнитура пюре от картофи (рец. 42).

178. Панирани овнешки котлети

Добре отстояли на студено овнешки котлети, запържете малко в тиган с мăзнина. Извадете ги с вилица, бързо потопете последователно в галета, настърган кашкавал, разбито яйце, пак галета, после кашкавал и отново пържете на по-сilen огън. Така приготвените котлети поднесете с някаква салата.

179. Пълнени овнешки далаци

Очистете няколко овнешки далака, измийте ги добре, разрежете малко през средата и изцедете кръвта. Пригответе си смес от дребно нарязан лук, изпържен заедно с очистен и измит ориз. Когато оризът стане избистрен като стъклен, отнемете от огъня, прибавете необходимата сол, малко счукан черен пипер и нарязан магданос. С така приготвена смес напълнете далациите, но не много, за да не се изсипе пълнката. Наредете ги един до друг в тенджерата, залейте ги с малко вода и оставете да врат. Като поомекнат, извадете ги, оцедете от водата, запържете в масло, посолете с малко сол и наредете в чиния. Може да ги поднесете с гарнитура пържени картофи, салата или пък със сос

приготвен по следния начин: Във водата, в която вряха далаците, прибавете оцедената кръв, и малко от сместа, с която пълнихте далаците, от която нарочно оставете 1—2 лъжици, 1 супена лъжица оцет и оставете да поври, за да омекне оризът.

180. Печени овнешки бъбреки

Измийте няколко овчи бъбрека, разрежете ги през половина, като оставите да се държат заловени само на задната страна. Поставете ги да се пекат на скара. (Гледай общи указания за печене на скара стр. 53). След зачервяването им от двете страни сложете върху чиния, поръсете със сол, счукан черен пипер, нарезан магданос и върху всеки от тях поставете по малко парченце прясно масло. Веднага поднесете.

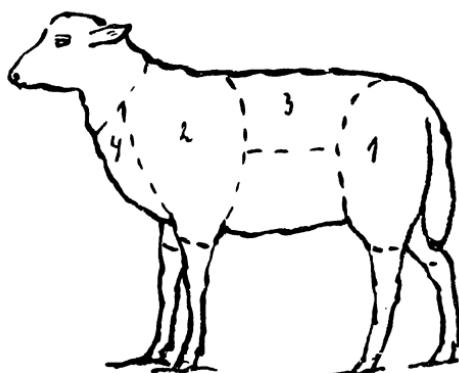
181. Пълнен бомбар

Добре очистете овнешки черва, като ги обърнете с помощта на тънка клечица и откъм вътрешната страна. Измийте ги в няколко води, претрийте ги между ръцете си с царевично брашно или трици, отново много добре измийте и тогава пълнете. За целта пригответе от смяяно овнешко месо смес, като тази за сърми от кисело зеле (рец. 163). Напълнете червата с помощта на фунийка, завийте ги на кравай на дъното на един гювеч, залейте ги с малко гореща вода, поръсете сол и червен пипер по вкус и сложете в пещта. През време на печенето обливайте от време на време с обраzuвания в съда сос. Когато се хубаво запекат, извадете и поднесете съвсем топли. Към тях подайте някакъв вид салата.

АГНЕШКО МЕСО

Агнешкото месо, сравнително другите видове меса, разгледани до тук, има най-малка хранителност. То съдържа най-голям процент вода. Но в заменя на това е много вкусно и лесносмилаемо.

При агнешкото месо нямѣ строго очертани качества от месото, но обикновено бутчето (1), плешката (2) и филето (3) се търсят и ценят най-много. (Фиг. 5)



Фиг. 5

Бутчето и плешката се готовят обикновено пълнени, или задушени или печени; кебап; от мляно месо — сърми, кюфтета, пълнени тиквички, мусака и пр.;

филето — се използва главно като котлетчета, филенца — пържени, панирани или печени на скара;

ребрата — се готовят задушени или на яхния със — спанак, зелен лук, грах, млади картофи, ориз, зелена бакла, зелен фасул, варено със сос и пр.

Агнето много често се пече цяло — пълнено или не, на фурна или на открито (при никакъв излет) — на шиш.

Доброто качествено агнешко месо има, подобно на телешкото месо, светло розов цвят. Лойтата трябва да бъде повече и стегната.

Агънцата, определени за колене, не трябва да бъдат по-малки от 2 месеца, за да има месото добър вкус.

Яретата се колят обикновено по-малки — още на 4—5 седмици. Ярешкото месо се смята по-долно качество; то е с по-малка хранителност и с не особено приятен вкус. По вкусни са балканските ярета. На някои този вид месо причинява стомашно разстройство.

Всички видове рецепти посочени в тази глава, изпълняеми от агнешко месо, могат да бъдат приложени и за ярешкото месо.

182. Варено агнешко със сос

Сварете агнешкото месо по общите указания за варене на месото за разсол (стр. 47), залейте го по желание с някой от сосовете — рец. 10, 11, 12, 15, 16 и поднесете.

183. Яхни

За да пригответе, който и да е вид яхния от агнешко месо, измивайте го докато е на цял къс, след което нарежете на средно едри парчета. Оставете ги добре да се оцедят от водата и тогава пушчайте във връща мазнина да се пържат. Понеже, както казахме и по-горе, агнешкото месо съдържа голям процент вода, за да се избегне значителна част от нея да излезе на вън от месото и с това то да загуби сочността си, непременно да се пушка в силно гореща мазнина и да се пържи на буен огън. Освен това, да не се слагат в съда изведенаж много парчета месо, защото всяко от тях като пусне по малко вода, нейното количество става значително и докато се изпари, месото се вари, а не се пържи, посивява и губи сочността си. Ето защо, изпържвайте само по няколко парчета заедно, които, след като се зачервят, изваждате, посолявате веднага със сол, а в съда слагате други сурови парчета. Така продължавате, докато всичкото месо се изпържи.

а) Яхния от зелен лук

При този вид яхния изпърженото месо поръсвате с червен пипер, заливате го с гореща вода и оставате да ври да поомекне. След това му сложете лука. Оставете го да ври докато и той се свари. Сипете към яхнията 1 лъжица размита салца и 1 лъжица размито брашно и след 2—3 минути отнемете. Към този вид яхния поднесете кисело мляко.

б) Яхния от зелен грах

В мазнината, в която пържихте месото (рец. 183) сложете 1—2 глави дребно нарязан лук. Изпържете го, прибавете червен пипер, напушчайт парчетата изпържено месо, залейте с гореща вода и оставете да ври. Когато месото започне да се къса, прибавете към яденето очистения грах. Довършете яденето, както казахме за яхния от зелен лук рец. 183а.

в) Яхния от спанак

Готовете както рец. 183б, като вместо грах поставете добре очистен, измит в няколко води и нарязан спанак. Поднесете на масата и кисело мляко.

г) Яхния от зелена бакла, или зелен фасул

Готовете по начин посочен в рец. 183б, като граха заместите със зелена бакла или зелен фасул, предварително почистени и измити. Недейте ряза много на дребно тези два вида зеленчук. Когато са дребни ги оставяйте цели, а в случай че са по-големи, разрязвайте най-много на две. Избирайте млада бакла и млад зелен фасул без лико. Към тези два вида яхния сервирайте и кисело мляко.

д) Яхния магданозлия

Изпържете месото и лукъ, както е посочено в рец. 183 и 183б. Залейте и оставете да ври месото докато се почти свари. Напушчайт тогава към него много магданос, предварително почистен, измит и нарязан. Когато и той омекне, отнемете яденето, застройте с 1 яйце и 1—2 лъжици кисело мляко, насищете и поднесете.

е) Яхния от млади картофи

На младите картофчета оствържете тънката ципа с нож, измийте в няколко води и без да режете, напушайте ги цели към месото, което сте подготвили по указания от рец. 183б.

ж) Яхния от ориз

След като изпържите месото, както това казахме в рец. 183, залейте го с вода, количеството на която да бъде $2\frac{1}{2}$ —3 пъти повече от колкото ще бъде ориза. Когато заври, тогава напушайте ориза и варете на слаб огън. През време на варенето не бъркайте. Омекните ли оризът, отнемете яденето, насипете в голяма чиния, поръсете със счукан черен пипер и поднесете. Подайте към яденето зелена салата.

184. Ястия от мляно месо

а) Кюфтета от агнешко месо

Приготвляват се по всички начини, дадени в отдела за кюфтетата от говеждо месо — рец. 147б, в, г. Разликата в сместа за кюфтета от говеждо месо и кюфтета от агнешко месо е тази, че в последния случай винаги се слага зелен лук, пресен магданос, джоджан и копър. Тези подправни зеленчуци предават на кюфтетата много приятен аромат и вкус.

б) Агнешки кебапчета

Агнешко месо от бутчето, размесено с малко тъстина, смелете на машина, като го прекарате даже двъя пъти. Посолете го със сол, черен пипер и кимион — (всичките счукани и пресияти), на вкус. Размесете към месото много дребно наризани магданос, копър и зелен лук. Много добре омесете. Топете си ръцете в смес от оцет и вода и пръввате кебапчетата. Нареждайте върху чиния. Оставете така да престоят около 1 час, след което ги печете на скáра (Гледай указания на стр. 53) или ги пържете в тиган с малко мазнина. През време на пърженето непрекъснато разклъщайте тигания, за да

не се залепят за дъното. Поднесете ги посипани с нарязани лук и магданос.

в) Сърми от лозови листа

Вземете крехко агнешко месо, смелете го и прибавете към него — необходимата сол, черен пипер, стиска ориз, нарязани на дребно магданос, копър, джоджан и зелен лук, предварително изпържен в малко мазнина. Ако желаете може в сместа да прибавите и 1--2 сурови яйца. Добре размесете всичко. Изберете си млади лозови (може и липови) листа и ги попарете с връяла вода. Тогава върху всеки лист сложен върху дланта на лявата ви ръка поставяйте с лъжицка по малко от сместа, завивайте добре и нареждайте плътно една до друга в тенджера. Залейте ги с гореща вода и малко размита салца, колкото едва да се покрият и ги оставете върху слаб огън бавно да врат. Когато сърмите са готови, насишете в чиния, застройте соса с разбито яйце и го излейте върху тях. Към сърми от лозови листа се поднася обикновено и кисело мляко. Избягвайте застроения сос да наливате върху сърмите, докато са още в тенджерата, тъй като те са още много горещи и когато той проникне между тях много лесно яйцето се пресича. Освен това, когато от сърмите останат за вечерта или следния ден, и се налага тяхното претопляне, тогава яйцето непременно ще се пресече. Затова ще застройте най-напред толкова сос, колкото ви е необходим за яденето първия път.

г) Пълнени тиквички и пълнени картофи

Готовят се както същите от говеждо месо — рец. 147ж, 147з.

185. Задушенено

Приготвлява се по общите указания дадени за варене на месото стр. 48.

186. Гювеч с картофи

Пригответе като рец. 165а.

187. Гювеч с ориз

Пригответе като рец. 165в.

188. Пълнено агнешко бутче

Готови се като рец. 177.

189. Пълнена агнешка плешка

Готови се като пълнена телешка плешка рец. 158.

190. Агнешки шишчета

Нарежете месо от агнешко бутче на дребни парченца, набодете ги на железни шишчета, наредете ги върху скара (виж стр. 53), когато са готови поръсете със сол и черен пипер и поднесете.

191. Агнешки кебап.

Пригответе си агнешко месо, както е описано в рец. 190, или пък изпържете в мазнина. В тенджера изпържете дребно нарязан зелен лук, наредете върху него късчетата месо, захлюпете съдър и оставете върху слаб огън бавно да се задуши. Често наглеждайте, за да не загори. Поръсете с нарязан магданос и поднесете.

192. Кебап в агнешко було.

Месо от агнешко бутче смелете с дребно нарязан зелен лук и 1 стърк зелен чесън, прибавете сол, пипер, малко смялна агнешка лой, 2 сурови, предварително разбити яйца, 1 филия бял хляб на-топен във вода или мляко. Всичко добре разбъркайте. Вземете едно агнешко було, разстелете го върху дъска или маса и го нарежете на няколко парчета, според големината му. Във всяко едно от тях слагайте по малко от приготвената смес, завивайте, като една сърма. Така пригответи, наредете ги в тавичка, поръсете с малко залъгана мазнина и печете в пещта до зачервяване.

193. Паниранни агнешки котлетчета

Пригответе, както това е посочено в рец. 178. В този случай може кашкавалът да се избегне.



194. Печено агне

Добре очищеното агне измийте, оставете да се оцеди и намажете отвън и вътре с разтопена мазнина, в която има сол и червен пипер. Още по-добре, ако червен пипер не се постави, понеже той прегазя и повърхността на печеното почернява. Сложете агнето в тава, на дъното на която сте кръстосали пръчици или гладки дълчици, за да не се залепва кожата за дъното на съда и после да се сбели. Налейте малко вода в тавата и печете по общите указания за печене на продуктите стр. 53.

195. Пълнено печено агне

В случая си подгответе най-напред агнето, както е посочено в рец. 194. Сместа за пълнение пригответе по следния начин:

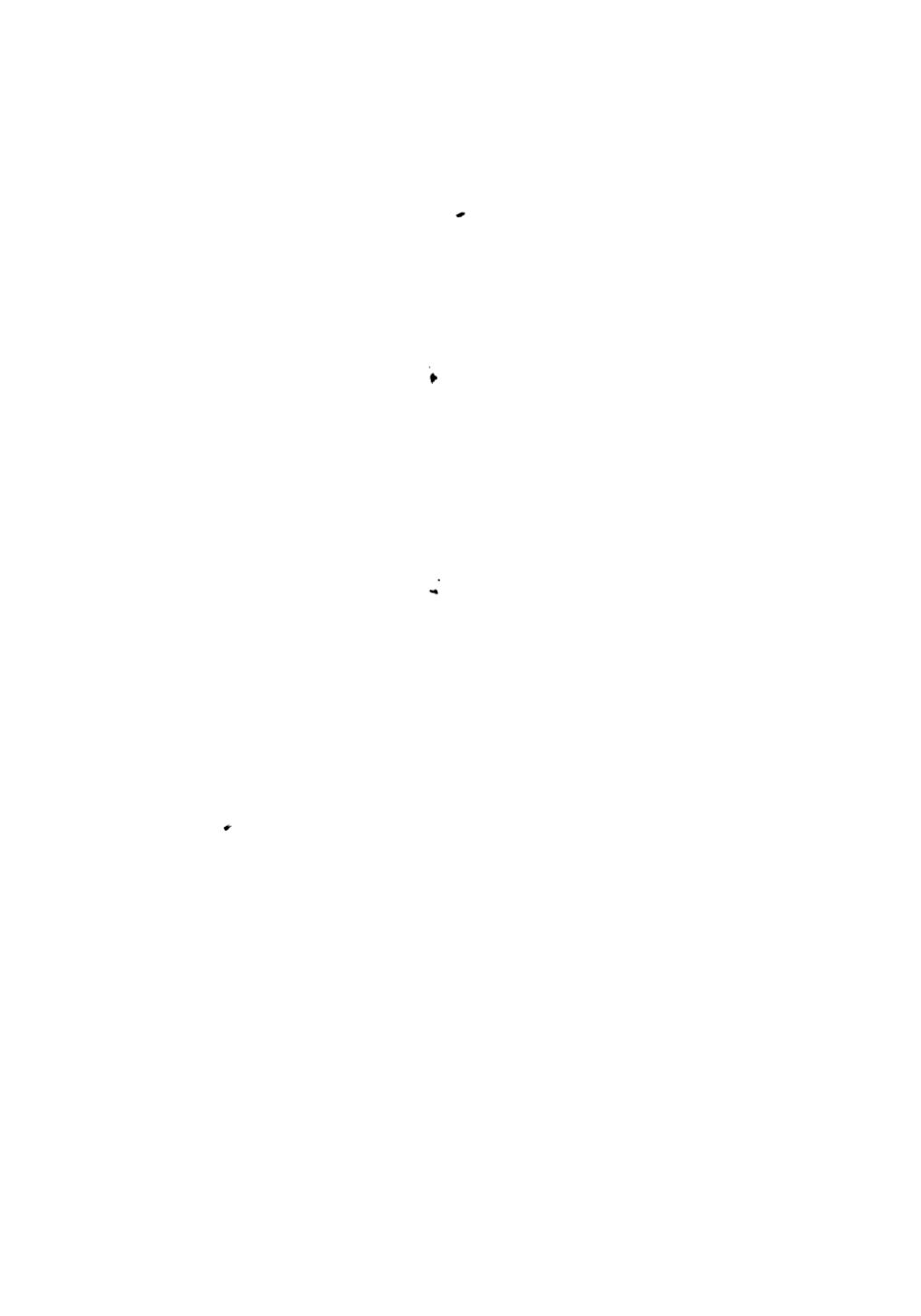
Черен и бял дроб, черва и було, измийте и пуснете в кипяща подсолена на вкус вода да повдигнат няколко минути. Извадете и нарежете на дребно. В друг съд сгорещете малко мазнина, изпържете в нея 1—2 връзки нарязан зелен лук, поръсете го с малко сол и червен пипер, прибавете $\frac{1}{2}$ чаша ориз, изпържете и него, влейте малко вода, за да набъбне оризът, сипете и 1 лъжица размита салца и най-после сложете нарязаното дробине. Пържете още 4—5 минути, отнемете, поръсете с червен пипер и нарязан магданос, копър и джоджан. Напълнете с така приготвената смес агнето, зашийте и след това постъпете по същия начин, както в рец. 194.

196. Дроб сърма

Пригответе си смес, като тази за пълнене на агне рец. 195. Прибавете към нея и 1—2 разбити сурови яйца. Вземете агнешко було, разстелете го, изсипете върху него сместа, загънете краищата и сложете в тавичка или гювече подмазана с повече мазнина. Сложете в пещта. Когато се добре запече и зачерви, залейте го с 1—2 разбити яйца, смесени с 1 лъжица брашно и 1—2 лъжици кисело

мляко, запечете още 1—2 минути и извадете. Поднесете на масата. Там нарежете на парчета. Подайте заедно с дроб сърмата и кисело мляко. Ако булото е много голямо, може да направите 2 дробсърми. Ако пък желаете, може булото да разрежете на няколко парчета и да завиете по-малки сърми. Този начин е много практичен, защото рязането на голямата сърма се избягва, а с това и разпиляването на пълнежа не се допуска.

Г



ПТИЦИ

Месото на домашните птици е вкусно, лесно-смилаemo и зáтова твърде много ценно. Само месото на тези, които прекáрват част от живота си във водата — като патицата и гъската, особено, когато са тълсти — е по-мъчно смилаemo. По-вкусно е месото на женските, отколкото на мъжките птици.

При избора на птици, да се внимава най-вече на възрастта: дебелите и гладки краќа и колена, малките шипове на краката, гладкият и с хубав червен цвят гребен, добре покритите с перушина гърди — са признаки на млада птица; (кокошка, петел, пуйка) и обратно — тънките и грапави краќа, големите шипове по тях, възсиният гребен, пухът по гърдите — издáват по-стáрата птица.

Гъската и патицата се познават, че са млади по светло оранжевия цвят на човката и краќата.

При по-стáрите те добиват възчервеникав цвят.

Подготовката на закланата птица за готвене — се състои в почистването ѝ от перата, опърлянето на дребните косъмци и изчистването на вътрешността.

Заливането на цялата птица с вряща вода и бързото оскубване на перата, даваат възможност на домáкинята само след няколко минути да има в ръцете си вече полуочистената птица.

Гъските, пухът на които се ценят много, е добре да се оскубват сухи.

Пълненето на птиците е най-добре да се извърши на пламък от спирт, за да не се очернят от пушека на запалените книги, талаш, слама и пр.

След това се измиват.

За да се очисти вътрешността, прави се един разрез, не много голям, под гръдената кост, през който се изваждат червата, жълчката, воденичката, дробчетата и сърцето, а по-горе при врата се прави друг разрез, откъдето се изважда гушата.

Ако се случи при почистването на вътрешността да се разкъса жълчното мехурче и сока да изтече, веднага да се изплакне кухината на очистената птица с гореща вода.

На добре измитата птица се изрязват краката до коленете, крилата до първата свивка и врата — които части се използват заедно с дребулите от вътрешността за супа, а самата птица след това бива нарязана или запаѓена цяла, в зависимост от това, как ще се готови.

197. Яхния от кокошка

Нарежете на едри късове изчистената и измита кокошка. Сгорещете в съд масло (за предпочтитане е пред маста) и напушайте месото да се изпържи до зачервяване. Извадете ги в чиния, поръсете със сол, а в съда изсипете 3—4 глави лук, нарязан на филии, бавно да се пържи върху умерен огън Когато добие златожълт цвет, поръсете с 1 лъжица брашно, малко червен пипер и пуснете, или дребно нарязани, предварително обелени, червени домати, или 1 лъжица салца. Залейте с гореща вода и щом заври, напушайте късовете месо. Варете до пълно омекване на месото.

198. Задушена кокошка

Сгорещете в тенджерата 2—3 лъжици масло и пуснете в него очистената кокошка. Обръщайте я последователно от всички страни, за да се зачерви добре навсякъде. Извадете я в чиния, поръсете я със сол, а в мазнината пуснете съвсем дребно нарязани 1 глава лук, 1 морков, 1 глава чесън и 1 парче пушена сланина. След няколко минути залейте с гореща вода и 1 чаша вино. Като

заври сместа, пуснете кокошката, прибавете няколко зърна бахар, черен пипер и дайфинов лист. Оставете да ври на слаб огън, като от време на време обръщате кокошката на ёдна и друга страна. Когато месото напълно омекне, размийте 1 лъжица салца и 1 лъжица брашно и ги влейте към месото. След няколко минути отнемете яденето, внимателно нарежете кокошката на късове, наредете ги в чиния, прецедете върху тях соса и веднага поднесете. Ако желаете, кокошката може да оставите цяла, за да я разрежете на трапезата. Към така приготвената задушена кокошка поднесете гарнитури по избор — от картофи (рец. 40, 42, 43, 44, 45), от ориз (рец. 46, 48, 49), сварени макарони (рец. 62) и пр.

199. Пълнена кокошка

Предварително добре почистена кокошка напълните със следната смес:

Нарежете на дребно 1 глава лук. Запържете го в масло, прибавете му червен пипер и 1—2 стиски очистен и измит ориз. Нарежете на дребно воденичката и я прибавете към сместа. Хубав вкус на плънката предават, ако се прибавят малко стафиди. Сипете малко гореща вода и оставете всичко да покърпи върху слаб огън, докато оризът набъбне. Отнемете тогава настрана, прибавете дребно нарязани магданос и копър, счукан черен пипер и потребната сол. Разбъркайте добре. Напълнената кокошка зашийте. След това задушете кокошката, както е описано в рец. 198.

200. Печена кокошка

Напълнете кокошката, както току-що казахме в рец. 199. Сложете я тогава в тавичка, в която има малко разтопена мазнина, влейте 1 чаша гореща вода и сложете в пещта. Печете по общите указания за печене на фурна дадени на стр. 57.

201. Кокошка пилаф

Нарязаната на късове кокошкă залейте с връща вода, прибавете необходимата сол и 1 лъжица размита салца. Остáвете да ври на тих огън. Когато месото омекне, прибавете към него очистен и измит ориз, като внимавате количеството на водата да бъде 2 пъти и половина повече от обема на ориза. Разбъркайте и оставете да ври на слаб огън, докато оризът се свари и водата добре се попие. Насипете в чиния, поръсете с черен пипер и магданос и поднесете.

202. Кокошка кавърма

Залейте една тънста кокошкă с гореща вода, прибавете необходимата сол и варете, докато месото се свари. В друг съд сгорещете 2—3 лъжици масло, прибавете към него 2—3 лъжици брашно, разбъркайте и преди да се е зачервило брашното, започнете да вливате към него по малко от водата, в която връя кокошката. Внимавайте да не стане брашното на топчета. Когато сосът само заври, отнемете го настръна. Нарежете кокошката на късове, наредете ги в чиния, насипете върху тях приготвения сос — кавърма, поръсете с черен пипер и поднесете.

203. Кокошка плаќе

Добре очистената кокошкă сложете в тенджера. Към нея прибавете дребно нарязан магданос — листа и корен, нарязани 3—4 парченца чесън, сока на половин лимон, 1 чаша вино и половин чаша вода, сока на 6—7 червени домати, 1 кафяна чашка доброкачествена оливия и необходимата сол. Варете на тих огън, докато месото напълно омекне. Ако е необходимо, вливайте от време на време по малко вода. Когато кокошката се свари, извадете върху чиния със сосъ и щом той изстине — поднесете. Разрязвайте птицата на трапезата.

204. Кокошкà с холандски сос

Свáрете кокошката и пригответе соса, както описáхме в рец. 202. Рáзликата се състои в това, че към приготвения сос — кáвърма, трябва да прибавите 1—2 добре разбити яйца и сок от лимон по вкус.

205. Пиле

Може да се приготви по всички начини описанi тук по-гор зá готовене на кокошка, рец. 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203.

206. Пиле с гъби

Нарежете 1—2 пилетá на парчета и ги изпържете в масло. Извáдете ги в чиния и поръсете със сол. В същата мазнина запържете 1 глава дребно нарязáн лук, очистени гъби, (ако са едри, нарежете ги на дребни парчетá) и 1/2 лъжица брашно. Веднага насипете вряща вода (ако имате бульон още по-добре) и щом заври сместа, прибавете парчетата месо. Вáрете докато гъбите и месото добре се свáрят.

207. Пиле маренго

Сложете в тенджера 2—3 лъжици добро качествена оливия, 3—4 парченца чесън, нарязан на дребно, сол и черен пипер. Загрейте върху огъня и напушайтe в мазнината парчетата от нарязáното пиле. Добре пържете върху слаб огън в продължение на 3/4 часа, т. е. толкова време, че месото напълно да омекне. Отделно в друга тенджера напушайтe 200—300 гръмá очистени и нарязани гъби, 1 вързкá нарязан мáгданос, 2 парченца чесън, също нарязан, 1 чашá бяло вино, мазнината, в която се пържи пилето и малко вода. Всичко това задушавате на слаб огън, докато гъбите добре омекнат. Наредете изпържените парчетá от пилето в чиния, залейте със соса и поднесете.

208. Пържено пиле

Възварете в тенджера 1 чашá вода, пуснете в нея малко сол и сложете в съда очистеното пиле,

Оставете върху слаб огън пилето бавно да ври до омекване на месото. Извадете го и като се оцеди добре от бульона, го изпържете в масло до зачервяване от всички страни. Извадете върху чиния. В същата мазнина изпържете 1 глава дребно нарязан лук. Наредете го в чинията около пилето. Сварете 200—300 грама ювка или макарони, попарете ги с масло и ги разстелете в чинията около лука. В тенджерка насыпете 1 чаша прясно мляко с 2—3 яйца разбити в него и на тих огън непрекъснато бъркайте, докато се сгъсти, като внимавате яйцата да не се пресекат. Сложете малко сол, насыпете върху пилето и ювката и поднесете. Към това ядете подайте и някаква салата.

209. Печени пилета с картофи

Очистете 1—2 пилета. Намажете ги изобилно с мазнина отвън и вътре и посолете добре със сол. Обелете най-малко 1 кгр. картофи, нарежете на едри резени, както се реже ябълка, наредете ги около пилетата, торъсете със сгорещена мазнина и сол, влейте малко вода и сложете в пещта да се пекат. През време на печенето обливайте пилетата и картофите с обраズования в съда сос. Когато месото и картофите са напълно омекнали — извадете из пещта и поднесете заедно с някаква салата.

210. Панирано пиле

Всяко пиле нарежете на 4 пръвилни парчета, като внимавате да запазите кожата гáка, че тя добре да покрива месото. В тенджера влейте 1 чаша вода, сложете на дъното една захлюпена чиния и върху нея, когато водата заври, поставете парчетата месо. Върху месото торъсете необходимата сол. Така се постъпва, за да може месото да се вари само на паря и по този начин да запази по възможност своята сочност. И въобще, когато се сварява месо, при който случай бульонът не ни е необходим, се постъпва все по същия начин. Когато месото омекне, извадете го из съда. Разбийте

в дълбока чиния 1—2 яйца, а в друга сложете счукана галета. Потапяйте тогава всяко едно парче от пилешкото месо в яйцата, после в галетата и след това пак в яйцата. Тогава вече пушчайте парчетата в сгорещено масло, като пържите само докато добият златист цвят. Поднесете топли с гарнитура пържени картофи и някаква салата според сезона.

211. Яхния от гъска

Гледай рецепта 197.

212. Задушена гъска.

Гледай рецепта 198.

213. Пълнена гъска

Добре очищената гъска посолете отвън и вътре с необходимата сол и намажете навсякъде с мас. Натопете в мляко 2 парчета галета или сух бял хляб и добре ги размачкайте да станат на каша. В тиган запържете 1 глава нарязан лук с няколко лъжици масло, поръсете го със сол и червен пипер, прибавете нарязаните воденички, дроб и сърце от гъската, 1 връзка магданос и като се запържи добре всичко това, изсипете към сместа 2—3 разбити яйца. Разбъркайте. С полученото напълните гъската, зашийте я, сложете в тава върху гладко одялани пръчици, влейте в съда малко мазнини и чашка вода и сложете да се пече. През врем на печенето спазвайте общите указания за печене на фурна, дадени на стр. 57.

214. Друг вид пълнена гъска

В по-голям тиган или тенджера, изпържете в няколко лъжици масло 1—2 глави нарязани лук и 1 връзка магданос, също нарязан на дребно. Към тях прибавете 5—6 картофа, обелени и нарязани на кубчета. Когато и те се позапържат, поръсете сол, черен пипер, сок от червени домати, малко бульон или вода и оставете така картофите да се

задушат и омекнат. Напълнете предварително на мазаната с мас и осолена гъска с така приготвена смес и зашийте. След това постъпете по начин, както казахме в рец. 213.

215. Пълнена гъска с кестени.

За да пригответе пълнена гъска с кестени, подгответе птицата, както това посочихме в рец. 213. В този случай, обаче, плънката се заменя с кестени. За целта очистете черупките на 1/2 кгр. кестени, понарете ги с връяла вода, за да може да се обели и вътрешната им ципа и тогава ги сложете в бульон от месо, в който сте пуснали 1—2 букини захар, да врат до омекване, но като внимавате да не се разтроят. Напълнете гъската с тях, зашийте я и печете.

216. Яхния от патица

Чети рецептъ 197.

217. Задушена патица

Чети recepta 198.

218. Пълнена патица

Чети recepta 213.

219. Патица рагу

Добре очистената патица нарежете на парчета. В тенджера сгорещете 1—2 лъжици масло и напушайте в него да се запържат 10-тина малки гравички обелен лук и 1 парче сланина, нарязано на тънки ленти. Когато се зърчевят, извадете ги из съда, а в същата мазнина напушайте парчетата месо. Изпържете ги добре. Извадете и тях, поръсете ги с необходимата сол, а в мазнината сипете 1 лъжица брашно, разбъркайте и тутакси залейте с гореща вода. Сложете обратно в съда месото, лука и сланината, прибавете черен пипер и оставете на слаб огън бавно да ври до пълното омекване на месото.

220. Печена патица с ябълки

Добре почистената патица осолете отвън и вътре със сол и я оставете на студено място да

постои 2—3 дена. Намажете я тогава много добре на всякъде с мазнина, поръсете я с черен пипер и сложете в тавичка. Около нея наредете средно едри ябълки — измити и издълбани. Те нека да не бъдат сипкави, за да може да се запазят цели. В издълбаната част на всяка от тях сложете по 1 малко парченце масло. Така приготвената патица сложете във фурната да се пече.

221. Яхния от мисирка

Виж рецептa 197.

222. Задушена мисирка

Виж рецептa 198.

223. Пълнена мисирка

Очистете една по-млада мисирка, осолете я добре, намажете я отвън и вътре с мазчина и я оставете така да престои няколко часа. През това време пригответе пълнката. За целта сварете малко воденичката, дробчетата и сърцето на пуйката и ги нарежете на дребно върху дълчица. Запържете в съд със сгорещено масло 1 глава нарязан лук, поръсете го с червен пипер, изсипете към него нарязаното дробине, прибавете необходимата сол, 1—2 стиски очисген и измит ориз, пържете няколко минути, след което влейте към сместа малко бульон или, ако не разполагате с такъв, сипете топла вода. Барете тази смес, докато оризът набъбне. Разбърквайте често, за да не загори сместа. Към края напуштае към нея 20—30 предварително опечени, очистени и нарязани на по-дребни парчета кестени и 1 чаена лъжиичка захар. С така приготвената смес напълнете мисирката, зашийте я, сложете я в голяма тенджера, на дъното на която има сложена чиния, залейте я с малко вода и оставете така да се варят само на парата, докато месото омекне. Обърнете я няколко пъти на различни страни. Извадете тогава птицата от тенджерата, намажете я пак с мазнина, сложете я в тавичка, влейте в нея малко от бульона, в който се вари мисир-

ката и сложете в пещта да се пече. Спазвайте правилата за печене на фурна, указанi на стр. 57 на настоящата книга.

224. Кокошка, гъска, патица или мисирка с кисело зеле на фурна

За случая трябва да изберете по-млада, но добре хранена и тънста птица. Почистете я добре. Оставете я няколко часа на студено. През това време си пригответе зелето. 2—3 глави кисело зеле нарежете на дребно, изстискайте го от сока и напушайте в съд с повечко сгорещена мас. Пържете на слаб огън, за да се изпържи зелето бавно, да добие светло-кафяв цвят, без обаче да прегори. За предпочитане е червен пипер да не му се слага, понеже през време на печенето той прегаря и зелето добива много тъмен цвят. Така приготвеното зеле разстелете върху тавичка. Върху него поставете птицата, която сте осолили и намазали хубаво с мазнина. Добре е и в този случай птицата да се задуши известно време в съд с пара, за да омекне месото (ако описахме това в рец. 223) и тогава да се сложи върху зелето за печене.

225. Кюфтета от бялото месо на кокошка или мисирка

Оберете бялото месо на кокошкa или на мисирка. Смелете го. Прибавете му дребно нарязан и запържен в малко мазнина лук, нарязан магданос, сол, черен пипер и 1—2 сруови яйца. Размесете всичко добре. От така приготвената смес правете кюфтета, които печете върху скара. В случая спазвайте общите указания за печене на скара дадени на стр. 53). Същите кюфтета може да се пригответят за болен, но от пилешко бяло месо.

ДОМАШЕН ЗАЕК

Мястото на различните ястия приготвени от месото на домашен заек определяме тук, защото той обикновено се отглежда в птичия двор.

Месото на домашния заек е с особен вкус, който не се характеризира като всички, но когато е сготвен с майсторство, пак представлява ценна и вкусна храна.

Най-подходяща е 6—7 месечната възраст на заека, през която той се употребява за храна.

Младият заек се познава по късия врат, по гъвкавите предни крака и по белите зъби.

226. Заек на фурна

Добре почистения заек измийте, набодете на няколко места в месото му пárченца от сланина и накиснете в смес от бяло вино, ароматизирано със зърна от черен пипер, кори от лимон и портокал, индийско орехче, канела, резенчета от моркови и лук — да престои 24 часа. Извадете след това месото, попийте водата от него с чиста кърпа и го намажете отвред с масло и сол. Сложете го в тавичка и печете около 40 минути, по общите указания за печене на продуктите дадени на стр. 53. Докато заекът се пече, сложете течността, в която той кисна върху огъня да заври. Застройте я след това със сметана и брашно. (Виж застройки стр. 60). Когато заекът е готов, поднесете го с така приготвения сос.

227. Заек по ловджийски

Нарежете заека на парчета. В тенджера сложете да се пържат тънки парченца от сланина. Когато от тях се стопи доста мазнина, напушайте в съда и парчетата месо. Пържете го до зачервяване. Поръсете ги със сол и прибавете дребни главички лук, за да се изпържат и те. Прибавете още към яденето нарязани гъби, дребни пárченца от пушена сланина и счукан черен пипер. Залейте тогава с мес-.

сен бульон или вода и оставете да ври до пълно омекваше на месото, което предполага към 3/4 от чаша. За това ядене се използува предната част от заешкото месо.

228. Заек маренго

Виж рецептa 270.

229. Заек със сос

Изпържете парчетата от заешко месо в оливия, заедно с 1 връзка нарязан много на дребно зелен лук. Влейте към тях бяло вино, малко вода, 1/2 кафяна чашка оцет, прибавете 2—3 парченца карамфил, 1 парченце канела, необходимата сол и оставете да се варят на слаб огън. Когато месото се свари, отнемете и застройте със сметана и брашно. (Виж застройки стр. 60).

230. Друг вид заек със сос

Виж рецептa 182.

231. Задушен заек

За случая се използват обикновено задните бутчета с гърба до към средата на заека. Набодете месото с парченца сланина и пържете в мазнина до зърнено-въвръзане. Извадете късовете месо, посолете ги, а в мазнината напушчайтe настъргания с нож дроб от заека, 1 главичка настърган лук, влейте 1 чаша бяло вино и бульон или вода, прибавете черен пипер и малко от кръвта на заека, която сте имали грижата да съберете в чист съд и да запазите на хладно място. Щом заври сместа, напушчайтe късовете месо и оставете на тих огън да ври до пълното омекваше на месото.

ДИВЕЧ

Фауната (животните) от полетата и горите е един източник за лакомства на гастронома. Тя включва едно голямо разнообразие от животни — от дивата свиня и дивата коза и сърна, та до полската чучулига.

Всичките те имат специфичен вкус на своето мясо, който вкус се харесва от мнозина.

Най-често гастрономът предпочита да консумира дивеч, след като той е престоял значително време от убиването до неговото приготвление за ядене.

По въпроса винаги е съществувал голям спор между хигиенистите и гастрономите. Първите поддържат, че през този период на престояване, върху мястото се появяват различните процеси на развала и то вече губи стойността си на храна, а представлява една отрова за организма. Хората, обаче, които са жертва на своя вкус, пренебрегвайки опасността, която, при случай, това мясо може да представлява за тях, предпочитат, търсят и ценят мястото на престоялия дивеч.

Наш съвет е, обаче, да не се прекалява в това отношение, и да се проявява по-голяма бдителност, когато това става в собствената ни кухня.

Дивечът може да разделим на две групи:

а) дивеч скосъм — към който се отнасят главно заека, сърната, елена, дивата коза, дивата свиня;

б) дивеч с пера — към който се отнасят фазана, бекаса, дивата патица, яребица, пътицъдъка и др.

Заешкото месо е по-крехко от черното месо на другия дивеч, лесносмилаемо е и е твърде вкусно, особено когато се сготви добре.

Месото на сърната, еленá, дивата козá и дивата свиня с черно. То е твърде хранително, но хорá с по-слаб стомах трябва да се въздържат от него.

Див заек

Възраст, през която месото на дивия заек е най-вкусно, е между 7-мия и 8-мия месец. Младият заек се познава по дебелите врát и крáка.

232. Заешко месо със сос

Нарязаното на средно големи парчета заешко месо изпържете до зачервяване, посолете ги със сол, пипер и бахар, прибавете нарязани на дребно магданос и чесън. След като всичко добре се запържи, сипете малко бульон или гореща вода и 1 чаша вино и оставете да ври до пълно свáряване на месото.

233. Сиве от заешко месо

Готови се както сиве от сърнешко месо —виж рецепта 242.

234. Заешки кебап

Добре изкисналото се в марината заешко месо нарежете на средно големи парчета, обелете ципата, посолете със сол и черен пипер, нанижете на шиш и печете на жар. (Виж общите указания за печене месо на шиш стр. 56). Пригответе смес от няколко парченца счукáн чесън, сол, 1 чаша оцет, 2 лъжици прясно масло, 2 лъжици кисело мляко и оставете да поври на огъня няколко минути. Когато месото се опече, напуштайте го в соса да поври още малко, след което отнемете и поднесете.

235. Заешко с вино

След като изкиснете и изчистите заешкото месо по горния начин, нарежете го на парчета, изпържете ги в дървено масло и след това посолете със сол и черен пипер. В същата мázнина изпър-

жете 1 глава дребно нарязан лук, влейте към него сок от домати и 1 чаша вино и щом заври сместа, напуштайте месото. Варете до пълното му омекване.

236. Заешко маренго

Нарязани парчета заешко месо напуштайте в сгорещената оливия да се изпържат много добре до зачервяване, извадете ги и посолете със сол. Отделете половината от мазнината в малка тенджерка, напуштайте към нея предварително добре почистени и измити гъби, нарязани на дребно, ако са едри, прибавете 1 връзка нарязан магданос и влейте 2 лъжици доматен сок. Оставете да ври до омекване на гъбите. Наредете месото в чиния, залейте със соса и поднесете. Останалата мазнина приберете за друго ядече.

237. Заешко задушен

След като престои месото в маринатата, нарежете го на късове и изпържете в сгорещена оливия. Извадете го на страна, посолете със сол, а в мазнината напуштайте 1 глава нарязан лук, зърна от бахар, пипер, 2—3 карамфилчета, влейте 1 чаша бульон или гореща вода, 1 чаша вино, 1/2 чаша сок от домати, оставете да възври, пуснете месото и задушете съда. Нека ври на тих огън. Когато бихте имали, напуштайте към месото и 20—30 маслини. Оставете яденето да изстине и тогава поднасяйте.

238. Заешко печено

Изкинатия и очистен заек, или част от него, набодете с парченца сланина, зърна от бахар и дайфинови листа, посолете го със сол, намажете с мазнина, нанижете на шиш и печете на жар. През време на печенето заливайте по малко месото със следната смес: 2 лъжици сметана, 2 лъжици стопено масло, 2 лъжици вода и 2 лъжици оцет. Края на шиша, който държите с ръка, вдигайте малко

на високо, за да може сокът, с който зализате месото да се стича към другия край. Там подложете съда, в който той да се събира. Когато месото се опече, сложете го в голям съд, залейте го с този сос и поднесете.

Сърна

Месото на сърната е твърде вкусно, но от младо животно — между 8 месеца и 3 години.

Възрастта се познава по броя на разклоненията на рогата. Колкото те са повече, толкова животното е по-старо и месото му по-твърдо.

Това, което се казва за „Дива свиня“ стр. 195 има значение и трябва да се прилага и за сърната.

239. Филе от сърна

Виж рецептъ 243.

240. Котлети от сърна

Виж рецепти 244 и 245.

241. Задушен бут от сърна

Виж общите указания за варене на месото на стр. 48.

242. Сиве от сърнешко месо

Месо от гърдите на сърната, престояло вече в марината, нарежете на правилни и еднакво големи парчета. Наредете в тенджера парченца от сланина, запържете ги, извадете в чиния, а в мазнината напуштайте късовете месо. Когато се изпържат до зъчервяване, поръсете 2 лъжици брашно, запържете и него, влейте 2 чаши вода и 1 чаша червено вино, прибавете сол, зърна от черен пипер, дафинов лист, чесън, няколко малки главички лук, парченца изпържена сланина и 1—2 шепи гъби. Варете приблизително 2 часа, за да се свари добре месото. Извадете го тогава в чиния, наредете около него сланинките и главичките лук, залейте със соса и поднесете. Може около месото да наредите и тънки филийки хляб запържени в мазнина.

Е л е н

Месото на елена след 3 годишна възраст е твърдо. И при него определянето на възрастта става по разклоненията на рогата му. (Виж „Сърна“ стр. 194). Проче, трябва да се готови месото на млад елен.

Всички начини за готовене на сърнешкото месо могат да се приложат и за готовене на еленското месо. (Виж рецепти 239, 240, 241 и 242).

Д и в а с в и н я (г л и г а н)

За готовене от дивата свиня се използват задните бутове, плешките и филето. Месото на почиствания дивеч, предназначено за готовене в къкъвто и да е вид ядене, трябва да престои на студено 48 часа, накиснато в марината — било само вино, ароматизирано с гълъвички лук, чесън, канела, карамфил, дъфинов лист, сол и пр., било оцет, разреден с вода, като течността пак се ароматизира по същия начин.

243. Филе от дива свиня

Извадете престоялото в марината филе (чети редовете по-горе), измийте го добре, набодете го на няколко места с парченца сланина, намажете го с масло и сложете в тавичка да се пече. Докато се пече месото, посипвайте го от време на време с течността, в която кисна и с малко разтопено масло. Когато в съдъ се образува сос, заливайте с него. Печете, докато месото много добре омекне. Останалата течност — марината, сложете в тенджерка да изври доста. Смесете я със соса от печеното филе, застройте полученото с 2—3 жълтъка, в които има разбита 1 чаена лъжичка горчица, сложете филето в чиния, залейте с така пригответия сос и поднесете.

244. Котлети от дива свиня

Ако животното е младо, нарежете котлетите, начукайте ги, оставете да престоят $1\frac{1}{2}$ —1 час и печете върху скара. (Виж правила за печене на ска-

ра на стр. 53). Когато са готови, поръсете ги **веднага** със сол. Поднесете ги с 1 юст компст от ябълки, за аромат на които сте прибавили, през време на варенето, кора от портокал.

245. Друг вид котлети

Нарежете котлетите и ако предварително месото не е било киснато в марината (виж „Дива свиня“ стр. 195) накиснете сега в марината 48 часа. Извадете ги след това и оставете да се оцедят. В плитка тенджера стопете прясно масло. Запържете в него дребно нарязан лук, чесън, магданос, дайфинов лист и оставете на слаб огън бавно да къркят. Прибавете и котлетите, на които предварително попийте водата с чиста кърпа. Когато се зачервят и от двете страни, поръсете ги със сол, черен пипер и 1 чашка ракия. Варете на тих огън. Когато месото се свари, наредете котлетите в чиния, залейте ги със соса, наредете наоколо резенчета от кисели краставички и поднесете.

246. Всички видове яденета —

посочени за приготвояне от свинско месо, (виж стр. 159) може да се сготвят и от месото на дивата свиня, като не се забравя необходимостта от предварителното киснене на месото в марината (виж „Дива свиня, стр. 195).

Дивеч спера

247. Яребица с припечен хляб

Почистените яребици набодете на няколко места с сistroвърх нож и е дупчиците наблагайте по едно зърно зелено грозде. Обвийте след това птиците с ленти сланина (виж рецепт. 257) и ги изпържете в масло, като ги обръщате от време на време. Когато се добре зачервят, посолете ги със сол. Дръжте на топло. Смачкайте няколко зърна зелено грозде, прецедете сока и го запазете в чашка. Освен това нарежете хляб на тънки, но не големи филии, изпържете ги и също оставете на топло. Когато ще

поднáсяте, наредете филийките хляб на голямá чиния, сложете върху всяка от тях цяла или половина яребица, поръсете с киселия гроздов сок и поднесете.

248. Яребици със зеле

Обикновено това ядене се приготвлява, когато яребиците са по-стари. 1—2 глави прясно зеле почистете и нарежете на тънки ивици. Нашущайте го в съда със сгорещено масло и пържете върху не много силен огън, като непрекъснато бъркате. Когато зелето добие жълто-кафяв цвят, прибавете му нужната сол и счукан черен пипер. Понеже зелето изпуска доста вода, оставете го да се задушава 15—20 минути на слаб огън. Ако, обаче, прецените, че тя не е достатъчна, влейте малко вода. Докато зелето ври на огъня, пригответе си яребиците. Осолете ги, обвийте със сланина (виж рец. 257) и изпържете. Наредете ги върху зелето, капнете малко вода и оставете така да се задушават. Ако имате наденички, изпържете и от тях и, когато яребиците са готови, насипете зелето в голямá чиния, наредете върху него яребиците и наденичките и поднесете.

249. Яребици на шиш

Виж рец. 257.

250. Задушени яребици

Почистените яребици изпържете в масло и посолете със сол и черен пипер. Влейте в съда 1 чаша вино, малко вода, доматен сос, прибавете няколко зърна бахар, черен пипер, 2—3 дафинови листа, захлюпете с капак и оставете на слаб огън бавно да се задушават. Когато месото омекне, запържете в 1 лъжица масло 1/2 лъжица брашно, 1 бучка захар и резенчета от лимонова кора и застройте соса с тази запръжка. Оставете да поври още няколко минути, отнемете и поднесете.

251. Яребици със сос

Изпържете яребиците, посолете ги със сол и черен пипер, влейте към тях малко бульон или вода, червено вино и доматен сок. Оставете на тих огън бавно да врът.

252. Пъдпъдъци на шиш

Виж рец. 257. За разлика от фазана, най-напред пъдпъдъка се обвива в лозов лист и след това се обгръща със сланина.

253. Пъдпъдъци на скара

Почистените пъдпъдъци ръзрежете на две половини по дължина. Начукайте ги с чукче върху дълчица, посолете ги със сол и черен пипер, обвийте ги в лозови листа и печете върху скара.

254. Пъдпъдъци със сос

Виж рец. 251.

255. Задушени пъдпъдъци

Виж рец. 250.

256. Дива патица

Всички видове ястия, които посочихме за домашната патица могат да се приготвят и от дива патица. Виж. рец. 216, 217, 218, 219 и 220.

257. Фазан на шиш

За случая трябва да вземете млад фазан. Почистете го добре, посолете го, обвийте го в тънки пърчета от сланина, които закрепете към фазана чрез превързване с конец, набодете го на шиш и печете на жар най-малко 3/4 часа, като непрекъснато въртите шишата и обливате фазана с мазнината, която се стапя от сланината. Към края на печенето може да посипвате върху месото и по малко студена вода.

258. Фазан с градинско цвекло

Очистения фазан изпържете, осолете, залейте с бульон или гореща вода и оставете да ври на слаб огън. Когато е готово, застройте соса с 1 лъжица брашно. Към така приготвеното ядене поднесете гарнитура от градинско цвекло, приготвена по

следния начин: Изберете 2—3 глави силно червено градинско цвекло, обелете ги, измийте и настържете на едро ренде. Запържете ги в 2—3 лъжици масло. Посолете ги и прибавете смет по вкус. Цвеклото от оцета добива много хубав червен цвят.

259. Пълнен фазан

Почистения добре фазан напълните със следната пълнка: нарежете много на дребно дроба на фазана, 1 парче сланина, 1 парче шунка или пушена сланина, няколко гъби, магданос, ядки от фастъци, прибавете сол, пипер и 1—2 разбити яйца. Зашийте фазана, обвийте със сланина (виж рец. 257) и сложете в тавичка да се пече. През време на печенето поръсвайте със смес от мазнина и вино.

260. Фазан със зеле.

Виж — яребица със зеле, рец. 248.

РИБИ

Всички водни басейни — моретата, реките, езерата и блатата, са източници на най-разнообразни риби, които се различават помежду си по големина и форма на тялото и по състав, вкус, дъх и твърдина на месото.

И месото на рибата, подобно на това от домашните животни, съдържа — вода, белтъчни вещества, тълстини, минерални соли и витамини. То е, обаче, лишено от въглехидрати.

Процентното количество на тези хранителни вещества е в зависимост от видъ на рибата, мястото на живеене и сезона на ловидбата.

Така например, ловените през лятото риби, са по тълсти, а тези от зимната ловидба — с по-малък процент мазнини. За тълсти риби се смятат — шарана, скомрията, херингите, змиорките.

С малко тълстини в състава на месото е треската.

Рибата е добра храна, но твърде скъпă у нас, поради което още е лукс за нас.

При покупка на риба, главно на две условия трябва да се обръща внимание — сезона и преснотата на рибата.

През месеците март, април и май рибата не е вкусна. Най-добре е да се избягва тогава да се употребява за ядене. Признания, които сочат преснотата на рибата са — бистър поглед, ярко червени хриле, лъскава повърхност, пъргавина на тялото и твърдо месо.

Да не говорим за липса на лоша миризма, защото, ако такава вече се е появила, това е знак,

че в месото на рибата е настъпилá развалá и трябва нá всяка цена да се изостави.

Подготовката на рибата за готовене се състои в нейното почистване, което включва в себе си — почистване на повърхността и почистване на вътрешността.

Когато рибата е покрита с люспи, хваща се с лявата ръка за опашката, а с опъката страна на нож, който се държи в дясната ръка, люспите се добре оствъргват.

Ако рибата е без люспи, по едрите от нея, като -- сом, лакерда, паламуд и др., някои обелват, а други оставят с кожата.

При по-едрите риби вътрешността се почиства чрез отвор, който се прави при коремната област -- шаран, сом и др.

При по-дребните — бели рибки, мренки и др., това може да стане през разрез при гушата.

Попчетата могат да се чистят през хрилете, на хамсийките се откъсват главичките, заедно с които се изтегля и вътрешността, а разни дребни рибки -- виолчета и пр., се готовят и ядат непочистени. Само се измиват. На рибите се почистват хрилете и изрязват перките на тези, у които са по-голями.

Почистената по един или друг начин риба, се много добре измива и след това вече е готова за готовене.

261. Варена риба

За сваряване на рибата ще постъпите, както описахме в главата за варене на продуктите — стр. 45. Така приготвена рибата може да се залее и поднесе със сос, рец. 1, 2, 3, 4, 5, 7, 13, 14, 25. Подходящи риби за варене са — бялата риба, чигата, пастървата и др.

262. Пърженна риба

Когато желаете да пържите риба, възползвайте се от общите указания за пържене на продуктите, дадени в настоящата книга на стр. 49. Из-

пържената риба може да се поднесе с някакъв сос — рец. 6, 8, 9, 15, 22, 23. Пържат се най-вече — сом, бяла риба, попчета, дребни рибки и др.

263. Яхния от риба

Това ядене пригответе, както яхния с топки от месо — рец. 147а, като в лушената смес, вместо месните топки, напуштайте риба, предварително осолена и овалена с брашно. Понеже рибата бърже свира, искате лукът поври известно време преди рибата.

264. Рагу от риба

В 2—3 лъжици мас изпържете 2—3 глави нарязан лук. Прибавете му сол, червен пипер и 1 лъжица брашно. Влейте към така приготвената за пръжка 2—3 чаши вода. Оставете да поври около 1/2 час. Напуштайте тогава в съда около 3/4 кгр. очистена, нарязана и осолена риба и 1 кгр. обелени и нарязани на филии картофи. Оставете върху огъня, докато рибата и картофите се сварят.

265. Риба марината

Сложете в тенджерка да врат около 40—50 минути — 2 чаши червено вино, зърна от бахар и черен пипер, 2—3 дайфинови листа, парченца от чесън, 1—2 нарязани на ивички моркови, 1—2 глави лук, обелени, но оставени цели и 2—3 лъжици оливия. Напуштайте тогава в съда пърчетата риба и варете на съвсем тих огън 10—15—20 минути, в зависимост от вида на рибата. Когато нейното месо омекне, внимателно изваждайте късовете и всеки от тях слагайте върху тънки филийки хляб, предварително изпържени и наредени в чиния. Залейте със соса и поднесете.

266. Риба плакия

Вземете 7—8 глави лук, обелете, разрежете през средата на две половини, пуснете във вода да постоят няколко минути и тогава започнете да режете. Така се извлича част от лютивия сок на лука и по-малко се дразнят очите при рязането му. На-

режете го на филийки. Напушайте го в съд със сгорещена 4—5 лъжици оливия. Прибавете му необходимата сол и пържете на слаб огън доста продължително време, докато лукът добие почти кафяв цвят. Поръсете го с червен пипер и прибавете парченца от чесън, обелени и нарезани на дребно червени домати или 1 лъжица размит салца, 1—2 нарезани на много дребно, пиперки, резенчета от лимон, зърна от бахар, черен пипер, няколко дайфинови листа и 1 връзка нарезан магданос. Пържете още малко и отнемете настрана. Насипете в тавичка. Добре почистената риба осолете, овляйте в брашно и наредете върху сместа в тавичката. Сложете в пещта да се пече.

267. Риба на фурна

Посолете почистената риба, оставете я да престои 15—20 минути, наредете я в тавичка, дъното на която е полято със запържен оливия, поръсете я със същата мазнина и счукан черен пипер, прибавете няколко дайфинови листа, влейте 1 чашка вино и толкова вода и сложете в пещта да се пече.

268. Риба с ориз

Нарежете 2—3 глави лук на дребно, напушайте го в 3—4 лъжици сгорещена оливия в съд върху огъня, поръсете го със сол и добре изпържете. Прибавете червен пипер и веднага напушайте очищен и измит ориз. Когато той стане бистър, като стъкло, отнемете го настрана, насипете в тавичка, наредете върху него парчетата риба, осолена и овляна в брашно, влейте вода, която да бъде $2\frac{1}{2}$ —3 пъти повече от обема на ориза. (Ако оризът е бил 1 чаша, ще налеете $2\frac{1}{2}$ —3 чаши вода). Сложете да се пече. Когато яденете е готово, оставете малко да изстине и тогава поднасяйте.

269. Риба с яйца.

Този вид готвено се прави най-вече от шаран. Почистете рибата, като вътрешността изваждате през хрилете. Разрежете тогава шарана по дължи-

на на гърба, осолете със сол и черен пипер, намажете с оливия и оставете така да престои около 30 минути. Сложете го в тавичка, сипете върху него още малко мазнинă, влейте в съда 1 чашкă вода и го сложете в пещта да се пече. Когато се зачерви малко, извадете на бързо тавичката, сипете върху рибата част от смес, приготвенă предварително от 3—4 разбити яйца, с 1 чаша мляко и 1 лъжицă размито брашно. Сложете тавичката отново в пещта да се запече. После пак извадете и залейте със сместа и отново запечете. Това повторете няколко пъти, докато сместа се свърши. Тя не се излива наведнаж, за да се задържи върху рибата, а не да се разлее из тавичката, където би прегоряла.

270. Пълнен шаран

Посолете очистения шаран и го оставете да престои около 1/2 час. През това време пригответе пънката. За целта изпържете в оливия 1 глава дребно нарязан лук, прибавете му сол, черен и червен пипер, няколко зърна сухо грозде и ядките на 15—20 ореха, счукани на по едро. Напълнете шарана, сложете го в тавичка върху няколко прекъстосани, гладко издялани пръчци, залейте го с повечко оливия и много малко вода и сложете в пещта да се пече.

271. Друг вид пълнена риба

Средно едри риби добре почистете и измийте. Напълнете ги със следната смес: 2—3 глави лук, 1 глава чесън и 2—3 филизи бял хляб смелете с машинка за месо. Полученото запържете в 1 лъжица оливия, прибавете му 1 връзка нарязан магданос, 1—2 сурови яйца, сол и черен пипер. Напълнените риби наредете в тавичка, залейте ги със сгорещена оливия, за да не прегърят. Докато се пекат, заливайте ги от време на време с мазнината от тавич-

катá. Когато се добре зачервят, извадете из пещтá, изстискайте върху тях лимонов сок и поднесете с тавичката.

272. Риба печена в книга

Намажете 1 лист пергаментова книга (жилавáта книга, с която обвиват маслото), наслагайте върху нея едно до друго филийки от лук, чесън, зърна от бáхар и черен пипер и няколко дафинови листа. Сложете очистената и измита, осолена и намазáна с мазнина риба върху тях. Зáгънете книгата, превържете с конец и сложете да се пече в пещтá. След 20—30 минути внимателно разгънете книгата, сложете рибата в чиния, оцедете върху нея сок от лимон и поднесете. Вместо в хартия, рибата може да зáгънете в кора от тесто, замесено само от брашно и вода. При сервирането тя се изхвърля. Така може да се пече и пълнен шáран рец. 270.

273. Суфле от риба

Сварете рибата по общите указания дáдени на стр. 47, освободете я от костите и кожата и я смачкайте с вилица или счукайте в гáванка, много добре. Към полученото прибавете 1 лъжицá прясно масло, разбито на пяна, 3—4 жълтъка, 1 чáшка прясно мляко, сол на вкус и белтъците от яйцата, разбити на сняг. Всичкис това леко разбържайте и изсипете във форма за торта, много добре намазáна с масло и поръсена с галета. Печете в умеренá пещ. Когато суфлето се зачерви и отдели от стените на формáта, извадете из пещта, внимателно обърнете върху голямá кръгла чиния, както обръщáте торта и поднесете. Към така приготвената риба подайте някакъв вид салата или поднесете някакъв сос — рец. 1, 2, 3, 4, 5, 7, 13, 14, 25.

274. Риба по бискайски

Сварете бяла рибá, сом или друг вид риба, на която лесно бихте отнели костите. Всяко парче мясо овалайтe в брашно и изпържете в оливия. Вземете тогавá големи и широки зелени и червени

чушки. Разрежете ги на две по дължината, очистете семето им и ги наредете в тавичка. Поставете във всяка половинка по едно парче от изпържената риба, къпнете вътре по 1 чаена лъжичка оливия и същото количество пюре от червени домати, по-ръсете ги с настърган кашкавал и запечете в пещта до зачевяване.

275. Панирана риба

Вземете очистената риба, освободете я от костите и я нарежете на парчета. Всяко едно от тях потапяйте в паница и пържете в сгорещена оливия. Панадата пригответе, като към 1 лъжица брашно сипвате по малко 2—3 разбити яйца и непрекъснато бъркайте, за да не стане брашното на топченца. Така приготвената риба поднесете с някакъв вид салата.

276. Сурови — лакерда, паламуд или скумрий

Тези три вида риби, са твърде вкусни да се ядат сурови, след като са престояли няколко дена осолени само със сол или в саламура. Нарежете рибата на парчета, оцедете върху тях сок от лимон и доброкачествена оливия, гарнирайте с резенчета от лук и листа от магданос и поднесете.

МЕКОТЕЛИ

277. Миди на пилаф

Здѣ да се разтворят мидите, залейте ги в една тенджерка с гореща вода. Извадете месото из всяка черупка. Съберете ги в чиния. Отделно запържете в оливия 1—2 глави нарязан лук, прибавете му сол, черен пипер и 1 лъжица салца. Залейте с топла вода. Когато заври, напуштайте мидите, които, ако са дребни — оставете цели, а ако са по-едри — нарежете на парчета. Когато мидите омекнат, прибавете към яденето 1 чаша очистен и измит ориз, като внимава вътре водата в съда да бъде точно 3 чаши. Ако е по-малко, предварително долейте и след като заври, тогава напуштайте ориза.

Оставете яденето да ври върху слаб огън, докато оризът се свари. Това ядене се яде като изстине. Насипете го, поръсете с черен пипер и поднесете.

278. Пълнени миди

По-едри миди турнете в тенджера върху огъня, за да се разтворят. Почистете ги добре от нечистивъв всяка мида, както си е с месото. Затваряйте черупката и го нарежете на дребно. Изпържете в оливия 1—2 глави нарязан лук, прибавете към него нарязаните миди и 1—2 стиски ориз, в зависимост от броя на мидите. Като се запържи сместа, влейте към нея малко топла вода и 1 лъжица доматен сок, поръсете сол и пипер и разбъркайте добре. Вземайте тогава от тази смес и поставяйте от нея във всяка мида, както си е с месото. Затваряйте черупката и наредете в тенджера. Ако остане от смес-

та, насыпете я върху тях. Влейте малко топла вода и 1 лъжица дървено масло (оливия) и оставете мидите да врат на тих огън. Когато са готови, оставете ги да изстинат и тогава поднасяйте.

279. Миди с вино

Нарежете 2—3 глави лук на филийки и 1 глава чесън на дребно, сложете ги в тенджера, залейте с 2—3 лъжици оливия и 1 чаша вино. Прибавете сол и наредете мидите една до друга. Варете на слаб огън. Когато мидите се разтворят и се сварят, извадете ги из съда, премахнете едната черупка, а само с едната от тях ги наредете в чиния. Върху всяка мида сложете по ёдно резенче лимон и листенца от магданос, а около тях насыпете соса и поднесете.

280. Марината от миди

Затоплете в съд върху огъня мидите, разтворете ги и ги извадете из черупката. Посолете ги, нанижете ги по 5—6 на тънки гладки пръчици, овляйте ги в счукана галета, изпържете ги в оливия и ги наредете в чиния. Тогава запържете 1 глава счукан чесън в мазнината, в която се пържи, прибавете 1 лъжица брашно, малко сол, още 2 лъжици оливия, малко оцет и черен пипер. Оставете тази смес да поври, излейте я върху мидите и поднесете.

281. Пържени миди

Изпържете мидите, както е посочено в рец. 280. Поднесете ги със следния с о с: счукайте много добре ядките на 10-тина ореха, заедно с 1 глава чесън и 1 филия бял хляб, намокрен с вода. Тази смес разредете с малко оливия, 1—2 лъжици оцет, 1 лъжица вода и я посолете на вкус.

282. Варени охлюви

Напуштайте охлювите в тенджера с вряща вода, в която има поставена 1 шепа дървена пепел. Като поврат 20—25 минути, снемете съда от огъня.

извадете охлювите из черупките и ги пуснете отново да врат във вода, в която предварително са врели 1—2 глави лук, 2—3 картофá, 1—2 моркова, 1 глава чесън, клонче чубрица, 2—3 дафинови листа и сол на вкус. След 15—20 минути отнемете и поднесете със следния сок: запържете в 1—2 лъжици масло 1—2 лъжици брашно, но без да го зачервявате. Веднага влейте към него бульон, разбъркайте, прибавете сол, нарязан магданос и черен пипер и застройте с 1 яйце.

283. Ръзсол от охлюви

Измийте много добре охлювите в няколко води, като във всяка от тях пущайте по една стиска сол. След това ги изстрийте и отново изплакнете в 2—3 чисти води. Напушайте ги в тенджерá, залейте ги с малко вода и оставете на огъня да се сварят добре. Сипете към тях 2—3 лъжици дървено масло, сок от 1 лимон, сол, пипер и ги поднесете.

284. Охлюви с хрен

Сварете охлювите по начин току що описан в рецепта 283. Поднесете ги с настърган хрен, смесен с оцет, оливия и сол по вкус.

285. Охлюви яхния

Измийте добре охлювите, залейте ги с гореща вода, варете ги, разтворете, извадете из черупките и напушайте в смес от изпържен лук, с прибавка на доматен сок, сол, пипер, дафинов лист, 1 лъжица оцет и вода, колкото добре да се покрият. Оставете ги да врат, докато омекнат и докато сосът остане малко. Поднесете топли.

286. Охлюви с ориз

Пригответе като миди на пилáф, рец. 277.

287. Охлюви на фурка

Сварете охлювите по начин, описан в рец. 282. След това на дъното на всяка черупка слагайте по

малко прясно масло, разбъркано с много дребно нарязан магданос, счукан чесън, сол и черен пипер. После поставете в черупката охлювът и отгоре запълнете отвора на черупката със същата маслена смес. Наредете охлювите в тавичка един до друг и печете в по-слаба пещ. Поднесете съвсем горещи.

РАЦИ

Месото на големите морски раци е по-вкусно и по-хранително от месото на сладководните, но в заменя на това то е по-мъчно смилаемо.

Раци трябва да се ядат наскоро след ловидбата им. В противен случай, те са вредни. Най-подходящият сезон за тяхната консумация, когато именно са най-вкусни, е от месец юни до месец октомври.

За да не се предаде лоша миризма на приготвеното от раци ядене, трябва предварително да се изтегли с ръка средното перо от опашката, заедно с червата, които се придържат за него, да се измият в няколко води и след това да се варят.

288. Варени раци

Налейте в тенджеря 2 чаши чиста вода и 2 чаши бяло вино, прибавете 1—2 глави обелен лук, 1—2 моркова—остъргани, измити и нарязани на филийки, 1—2 дафинови листа, по няколко зърна бахар и черен пипер, 3—4 парченца чесън и сол на вкус. Оставете да ври 30 минути и тогава напуштайте в нея рациите. Варете ги около 15 минути. Отнемете тогава съда от огъня, оставете ги още малко в топлата вода, след това ги извадете, наредете в чиния и още топли поднесете, като ги гарнирате с клончета магданос.

289. Раци с майонеза

По-едри раци сварете по начин, описан в рецепта 288. Отнемете им черупките, наредете ги в чиния, насипете около тях майонеза (рец. 1), окра-

сете с парченца сварен морков и клончета от магданос и поднесете.

290. Раци със сос

Сварете раците по начин, описан в рецепт. 288. Още топли ги поднесете със следния сос: нарежете на дребно 1—2 главички лук, 1—2 парченца чесън и 1 връзка магданос; напушайте ги в съда с 2—3 лъжици сгорещено масло, запържете ги, влейте 3—4 лъжици бяло вино, прибавете необходимата сол, насипете в по-дълбоко съдче (ако имате сочиер още по-добре) и го поднесете съвсем горещ. Раци може да поднесете и със сос рецепт. 8.



СЪДЪРЖАНИЕ-СПРАВОЧНИК

	Стр.
Предговор — Тончо Ив. Пейковски	3
Към читателите — Автора	7
Правилно хранене — М. Медникарова	9
Хигиена на храненето — Д-р Ив. Найденов	14
Икономия при приготвянето на храната — В. Ко- стова—Николова	24
Необходими количества от различните по-главни хра- нителни продукти за едно лице при различните случаи в готварството	32
Съотношение между тегло и обем	35
Кухня	36
Умение да се готви	39
Правилно четене и тълкуване на готварските рецепти и тъчното им изпълнение	40
Основни правила при готвенето.	
Варене на продуктите	45
Пържене на продуктите	49
Печене на продуктите	53
Печене на скара	53
Печене на шиш	56
Печене на фурна	57
Подправки	59
Застройки	60
Запръжки	62
Сосове	63
Студени:	
1) Майонеза; 2) майонезен сос; 3) зелена майо- неза; 4) сос тартар; 5) сос с яйца; 6) сос с горчица; 7) сос с горчица за риба; 8) сос с чесън за риба; 9) сос с чесън и жълтък	64—67

Топли:

10) Обикновен бял сос; 11) бял сос със сметана; 12) сос бланкет; 13) холандски сос за риба; 14) сос с дървено масло; 15) сос с жълтъци; 16) сос фрикасе; 17) обикновен доматен сос; 18) друг вид доматен сос; 19) трети вид доматен сос; 20) прост сос; 21) червен сос; 22) вкусен сос; 23) сос марината; 24) сос с гъби; 25) сос за скумрии; 26) сос за кюфтета 68—72

Салати : 73

Салати от сувори продукти : 74

27) Салата от маруля, салата от зелен лук; салата от пресни краставички; салата от червени домати; салата от зеле; салата от ряпа; салата от моркови; 28) таратор. 74—75

Салати от варенни продукти: : 75

29) Салата от зрял фасул; 30) салата от зелен фасул, 31) салата от картофи; 32) салата от градинско цвекло; 33) салата от спанакови коремчета; 34) салата от цветнос зеле : 75—77

Печени и пържени салати: : 77

35) Зелен хайвер; 36) лютеница; 37) салата от печени чуцки; 38) салата от пържени камби 77—78

Разни гарнитури : 78

Гарнитури от картофи : 79

39) хадушени картофи; 40) грубо картофено пюре; 41) картофено пюре с лук; 42) пюре от картофи; 43) картофени суджучета 44) пържени картофи; 45) картофена слама : 79—82

Гарнитури от ориз: : 82

46) Ориз на пилаф; 47) ориз със сирене;

48) ориз с гъби; 49) ориз с дребулии от кокошка; 50) ориз за плънка на агне; 51) ориз за плънка на птици	82—83
Пюрета от спанак, киселец и цвеклови листа:	83
52) Пюре от спанак; 53) пюре от спанак с чесън; 54) пюре от спанак с кисело мляко; 55) пюре от киселец и цвеклови листа; 56) пюре от коприва	83—84
Гарнитури от зелени и зряли бобови:	84
57) Зелен фасул; 58) зелен грах; 59) пюре от зрял фасул; 60) пюре от леща; 61) пюре от зряла бакла	84—85
Други видове гарнитури:	85
62) Макарони; 63) пържено кисело зеле; 64) задушено прясно зеле; 65) карнабит (цветно зеле); 66) задушени моркови; 67) гъби	85—86
Основни храни	
Млякото	87
Хлябът	89
Яйцата	92
Бити яйца, омлети и суфлета	96
68) Бъркани яйца — обикновени; 69) бити яйца върху припечён хляб; 70) омлети — обикновени; 71) омлети с примес в самата маса; 72) омлети с плънка; 73) омлети за десерт; 74) омлет с ябълки; 75) суфлета обикновени; 76) суфле във фурна; 77) суфле със сирене; 78) суфле със захар	. 97—101
Маслото	101
Мазнините	103
Сиренето	104

79) Сирене в кюнга; 80) бифтек от сирене;	
81) хлебни филийки със сирене; 82) друг вид филийки; 83) тарта със сирене;	
84) кюфтенца от сирене или извара;	
85) бърз паниран кашкавал; 86) сиренева смес за сандвичи	104—106
Предястия	: 106
87. Студени предястия:	: 107
Сандвичи; 88) сиренева смес за сандвичи; 89) рибена смес за сандвичи; 90) друг вид рибена смес;	
91) дробна смес за сандвичи; 92) тесто за подложки на сандвичи; 93) руска салата; 94) пълнени яйца; 95) хайвер; 96) вегетариански хайвер; 97) хайвер от зрял фасул; 98) хайвер от мозък; 99) яйца с червени домати	108—112
100. Топли предястия	: 112
101) Суфле с кашкавал; 102) чушки пълнени със сирене; 103) топли сандвичи; 104) друг вид топли сандвичи; 105) пълнени гъби	112—114
Бульони	: 114
106. Бульон с прибавки	: 115
а) домашно фиде; б) стъргано тесто; в) капано тесто; г) гризови топчета; д) оризови топчета	: 116—117
107. Бульон с притурки	: 117
а) пържени хлебчета; б) пържен грах; в) пържени мекурчета; г) пандишпанов свитък д) дробни ромбчета; е) топчета от мозък; ж) кремови вълдратчета; з) бульон с яйце	117—119
108. Бульон с гарнитури:	: 119
а) соленки за бульон; б) беречета; в) кифлички за бульон; г) перушки (обикновени)	119—120
Сути и чорби	121
1. От мясо:	
109) Супа с макарони; 110) супа с топчета от мясо; 111) супа от кокошка; 112) друг вид супа	

от кокошка; 113) чорба топчета; 114) чорба от агнешки крачка; 116) чорба от свински крачета; 117) пача; 118) казанлъшка пача; 119) шкембче чорба; 120) дроб чорба; 120а) риба чорба; 121) чорба от стриди; 122) чорба от миди; 123) борш с месо	121—126
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------

II. От зеленчуци:

124) Чорба от спанак; 125) чорба от киселец, лапад, лъбода, цвеклови листа; 126) чорба от коприва; 127) чорба от зелен трах; 128) чорба от зелена бакла; 129) чорба от зелен фасул; 130) чорба от тиквички; 131) чорба от гъби; 132) друг вид чорба от гъби; 133) чорба от карнабит; 134) чорба от червени домати; 135) лека зеленчукова супа; 136) постен борш; 137) чорба от картофи; 138) чорба от зрял фасул по манастирски; 139) друг вид чорба от фасул; 140) чорба от леща; 141) зимна доматена супа; 142) чорба от праз	126—131
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------

III. Разни пресувани супи и чорби 131

142а) пресувани чорби	132
---------------------------------	-----

Месо 135

Говеждо месо : 136

143) разсол; 144) разсол със сирене; 145) варено месо със сос	137—138
-------------------------------------------------------------------------	---------

146. Яхни: 138

а) с прясно зеле; б) паприкаш; в) друг начин за приготвление на паприкаш; г) с червени домати; д) със зелен фасул; е) със зелена бакла; ж) с бизели; з) с праз; и) с картофи; к) със зрял фасул; л) със зелена бамя; м) със суха бамя; н) с дюли; о) със сущени сливи; п) с разен зарзават	139—142
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------

147. Ястия от мляко месо: 142

а) Яхния с топки от месо; б) пържени кюфте- та; в) панирани кюфте-та; г) пържени кюфте- та с доматов сос; д) мусака; е) пълнени пиперки с месо; ж) пълнени тъквички; з) пълнени кар- тофи; и) пълнени сини домати; к) пълнени дю- ли; л) руло от мляно месо	142—147
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------

Телешко месо	148
148. Яхния	149
149. Телешко рагу	149
150. Телешки гулаши	150
151. Телешко със сос	150
152. Ястия от мляно месо а) пудинг от телешко месо; б) топки от мляно месо; в) котлети от мляно месо с картофи; г) печено телешко с пюре от картофи; д) ом- лет от телешко месо	151—152
153) Телешко задушенено; 154) розбив; 155) пълне- но филе, 156) телешки рулади; 157) пълнени те- лешки гърди; 158) пълнена телешка плешка	152—154
159. Дреболии от говеждо и телешко месо	155
а) телешка глава; б) телешки крака; в) език на разсол; г) пълнен език; д) кормина; е) заду- шени бъбреци; ж) бъбреци каварма; з) бъбре- ци марината; и) мозък със сос; к) кюфте-та от мозък; л) пържен черен дроб със сос; м) за- дущен черен дроб	155—158
Свинско месо	159
160. Яхния	160
161. Полска яхния	160
162. Задушенено	161
163. Сърми с листа от кисело зеле	161
164. Тас кебап	161
165. Гювеч а) с картофи; б) с кисело зеле; в) с ориз	162

166) Печено прасенце; 167) пълнено печено пра- сенце; 168) свински бъбреци; 169) свински черен дроб; 170) свински черен дроб със соус	162—164
171. Готовни консерви от свинско месо	164
а) панирана шунка; б) наденички с кисело зе- ле; в) наденички със зрял фасул, с картофи и др.; г) наденички със соус; д) готова кървави- ца; е) кървавица готова по друг начин; ж) готова пушена сланина	164—165
Овче месо	165
172. Яхния . . .	167
173. Ястия от мляно месо	167
174. Задушено . . .	167
175. Печено на фурна	167
176. Гювеч . . .	167
176. Гювеч с картофи	167
176. Гювеч с ориз . . .	167
177. Пълнено овнешко бутче	167
178. Панирани овнешки котлети	168
179. Пълнени овнешки далаци	168
180. Пълнени овнешки бъбреци	169
181. Пълнен бомбар	169
Аgnешко месо	169
182. Варено агнешко със сос	171
183. Яхния	171
а) от зелен лук; б) от зелен грах; в) от спанак; г) от зелена бакла или зелен фасул; д) магда- но злия; е) от млади картофи; ж) от ориз	172—173
184. Ястия от мляно месо	173
а) кюфтета от агнешко месо; б) агнешки ке- бапчета; в) сърми от лозови листа; г) пълне- ни тиквички и пълнени картофи	173—174
185. Задушено	174

	Стр.
186. Гювеч с картофи	174
187. Гювеч с ориз	175
188. Пълнено агнешко бутче	175
189. Пълнена агнешка пълешка	175
190. Агнешки шишчета	175
191. Агнешки кебап	175
192. Кебап с агнешко було	175
193. Панирани агнешки котлетчета	175
194. Печено агне	176
195. Пълнено печено агне	176
196. Дроб сърма	176
Птици	179
197) Яхния от кокошка; 198) задушена кокошка 199) пълнена кокошка; 200) печена кокошка; 201) кокошка пилаф; 202) кокошка каварма; 203) кокошка плајке; 204) кокошка с холандски сос; 205) пиле; 206) пиле с гъби; 207) пиле ма- ренго; 208) пърженено пиле; 209) печени пилета с картофи; 210) панирано пиле; 211) яхния от гъска; 212) задушена гъска; 213) пълнена гъс- ка; 214) друг вид пълнена гъска; 215) пълнена гъска с кестени; 216) яхния от патица; 217) за- душена патица; 218) пълнена патица; 219) па- тица рагу; 220) печена патица с ябълки; 221) ях- ния от мисирка; 222) задушена мисирка; 223) пълнена мисирка; 224) кокошка, гъска, патица или мисирка с кисело зеле на фурна; 225) кюфтета от бялото месо на кокошка или мисирка	180—188
Домашен заек	189
226) Заек на фурна; 227) заек по ловджийски; 228) заек маренго; 229) заек със сос; 230) друг вид заек със сос; 231) задушен заек	189—190

	Стр.
Дивеч	191
Див заек	192
232) Заешко месо със сос; 233) сиве от заешко месо; 234) заешки кебап; 235) заешко с вино; 236) заешко маренго; 237) заешко задушено; 238) заешко печено	192—193
Сърна	194
239) Филе от сърна; 240) котлети от сърна; 241) задушен бут от сърна; 242) сиве от сърнешко месо	194
Елен	195
Дива свиня (глиган)	195
243) Филе от дива свиня; 244) котлети от дива свиня; 245) друг вид котлети; 246) всички видове яденета	195—196
Дивеч с пера	196
247) Яребица с притечен хляб; 248) яребици със зеле; 249) яребици на шиш; 250) задушени яребици; 251) яребици със сос; 252) пъдпъдъци на шиш; 253) пъдпъдъци на скара; 254) пъдпъдъци със сос; 255) задушени пъдпъдъци; 256) дива патица; 257) фазан на шиш; 258) фазан с градинско цвекло; 259) пълнен фазан; 260) фазан със зеле	196—199
Риби	200
261) Варена риба; 262) пърженна риба; 263) яхния от риба; 264) рагу от риба; 265) риба марината; 266) риба плакия; 267) риба на фурна; 268) риба с ориз; 269) риба с яйца; 270) пълнен шаран; 271) друг вид пълнена риба; 272) риба печена в книга; 273) суфле от риба; 274) риба по бискайски; 275) панирана риба; 276) сирови — лакерда, паламуд и скумпия	201—206
Мекотели	207

277) Миди на пилаф; 278) пълнени миди; 279) миди с вино; 280) марината от миди; 281) пържени миди; 282) варени охлюви; 283) разсол от охлюви; 284) охлюви с хрен; 285) охлюви яхния; 286) охлюви с ориз; 287) охлюви на фурна	207—209
Раци	210
288) Варени раци; 289) раци с майонеза; 290) раци със сос . . .	210—211

Излезе от печат и се пусна в продажба книгата „КОНСЕРВИРАНЕ НА ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ“, от агр. Миню Едрев — специалист по консервиране — цена 80 лева. На книжари 30% отстъпка. Доставя се от кооп. сдружение „Земеделска книжнина“ — ул. Раковски № 122 — пощ. чекова сметка № 9925.

ЕДНА ЦЕНА КНИГА ЗА ЗЕМЕДЕЛСКИТЕ СТОПАНИ

Книгата „Практически наръчник по хранене на домашните животни“ от агр. Георги Хрусанов, която е № 1 от библ. „Земеделска книжнина“ се пусна в продажба и съдържа следните отдели: хранене на коне, говеда, биволи, овце, кози, свини, птици и зайци. Дадени са практически норми и съвети при храненето на всички категории животни. Книгата е написана на лек, увлекателен и достъпен език. Обемът 200 стр. френски формат. Цена 150 лева. На книжари 30% отстъпка. Доставя кооп. сдружение „Земеделска книжнина“, ул. „Раковски“ № 122.

Набавете си изданията на кооп. сдружение „Земеделска книжнина“

КООПЕРАТИВНО СДРУЖЕНИЕ
„ЗЕМЕДЕЛСКА КНИЖНИНА“

ИЗДАВА

1. „АГРАРНИ ПРОБЛЕМИ“

Двумесечно списание за аграр-икономическа просвета.

Тираж 5,000 броя.

Годишен абонамент 300 лв.

2. „ЗЕМЕДЕЛСКО ДОМАКИНСТВО“

Месечно илюстрирано списание за битова и стопанска култура.

Тираж 12,000 броя.

Годишен абонамент 500 лв.

3. „ВЕТЕРИНАРНО ДЕЛО“

Месечно списание за ветеринарна просвета.

Тираж 2,000 броя.

Годишен абонамент 300 лв.

Сумите за абонамента на всички списания, както и за книгата се приемат направо в канцеларията на кооперативното сдружение „ЗЕМЕДЕЛСКА КНИЖНИНА“ ул. Раковски № 122 (вход от ул. Цар Крум) или по пощенска чекова сметка 9925.



БИБЛИОТЕКА
„ЗЕМЕДЕЛСКА КНИЖНИНА“

№ 1. ПРАКТИЧЕСКИ НАРЪЧНИК ПО ХРАНЕНИЕ НА
ДОМАШНИТЕ ЖИВОТНИ, от Георги Хрусанов,
агроном Цена 150 лева

№ 2. „ГОТВАРСКА КНИГА“, от Мария Медникарова
(Безплатна премия на абонатите на сп. „ЗЕМЕДЕЛСКО
ДОМАКИНСТВО“, год. I-ва) Цена 200 лева

ЦЕНА 200 ЛЕВА

Книгата е безплатна премия на абонатите на сп. „ЗЕМЕДЕЛСКО
ДОМАКИНСТВО“, год. I-ва.